

fique leve



PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA
UMA VIDA COM QUALIDADE



SAÚDE FÍSICA

Por que a água é
tão importante para o
nosso organismo?

SAÚDE MENTAL

Como lidar com as
doenças da obesidade e
transtornos alimentares?

SAÚDE ESPIRITUAL

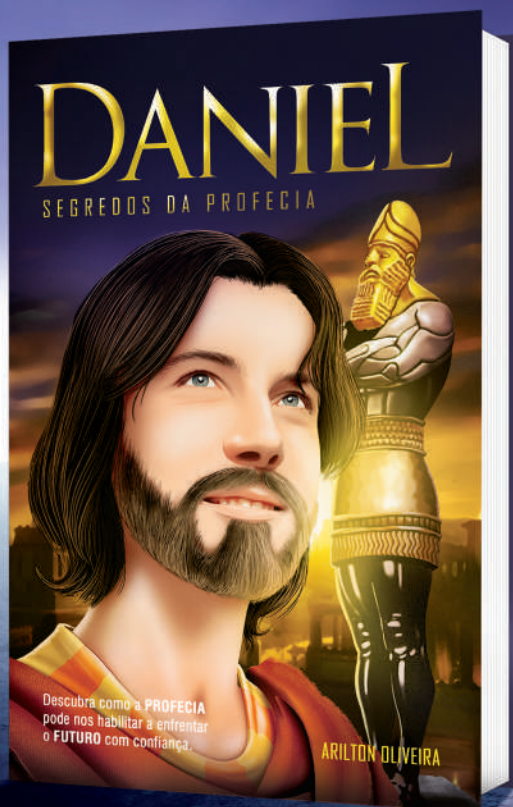
Sabia que o seu corpo
é um templo onde Deus
habita?

OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL PRA VOCÊ!

PREENCHA OS QUESTIONÁRIOS NO FINAL DESTA REVISTA E **GANHE UM CD ESPECIAL.**

* PROMOÇÃO VÁLIDA SOMENTE PARA AQUELES QUE ACERTAREM NO MÍNIMO 70% DOS QUESTIONÁRIOS.





NESTE LIVRO, VOCÊ CONHECERÁ A HISTÓRIA DE UM DOS JOVENS MAIS HONRADOS NA TERRA E NO CÉU POR SUA EXPERIÊNCIA COM DEUS E DESCOBRIRÁ MAIS A FUNDO O QUE SUAS PROFECIAS FALAM SOBRE O NOSSO FUTURO.

DESVENDE ESTE SEGREDO E ADQUIRA O SEU!

DANIEL

REVELAÇÕES HISTÓRICAS QUE DESVENDAM O FUTURO

BÍBLIA SAGRADA

COM GUIA DE ESTUDO

SÃO 35 TEMAS PREPARADOS PELO PR. ARILTON OLIVEIRA E QUE AJUDARÃO A COMPREENDER MAIS A VONTADE DE DEUS PARA A SUA VIDA.

BIBLIAFACIL

WWW.CPB.COM.BR | 0800 979 0606



CPB

Casa Publicadora Brasileira

um novo tempo pra você

TV | RÁDIO | GRAVADORA | WEB



novotempo.com



A P R E S E N T A Ç Ã O

Olá! Que bom ter você como aluno da Escola Bíblica da Rede Novo Tempo de Comunicação! Tenho certeza que este material ajudará você a encontrar o equilíbrio das faculdades físicas, mentais, emocionais e espirituais.

Esta revista possui perguntas que você deve responder durante o estudo e as respostas poderão ser enviadas pela Internet ou pelos Correios. Ao fazer isso, você receberá um certificado da Escola Bíblica e mais: se acertar 70% das respostas, enviaremos um CD da gravadora Novo Tempo, totalmente gratuito, para a sua casa.

Tenha uma boa leitura e que sua vida seja **MAIS LEVE!**

OPÇÃO DE ENVIO DAS RESPOSTAS

Opção 1: Enviar as respostas pela Internet

1º Acesse o site: www.novotempo.com/fiqueleve

2º Faça o LOGIN usando seu E-mail e senha

3º Preencha todos os questionários e clique em SALVAR, ao preencher o último, clique em ENVIAR.

Opção 2: Enviar as respostas pelos Correios

Se você prefere enviar as respostas pelos Correios, preencha e destaque as páginas 89 a 96 e envie para o endereço: Rede Novo Tempo de Comunicação – Caixa Postal 7 – CEP 12327-970 – Jacareí – SP

Deus abençoe você ricamente!

Pr. Arilton Cordeiro de Oliveira

Gerente Escola Bíblica

EXPEDIENTE

Fique Leve é uma publicação da Escola Bíblica, um departamento da Rede Novo Tempo de Comunicação, órgão da Igreja Adventista do Sétimo Dia.



REDE NOVO TEMPO DE COMUNICAÇÃO

Diretor Geral: Antonio Oliveira Tostes - Diretor Financeiro: Anderson Erthal
Divulgação e Marketing: André Mello.
Rodovia SP 66, Km 86 - Caixa Postal 7 - CEP 12300-970 - Jacareí, SP
Telefone: (12) 2127-3121 - www.novotempo.com - escolabiblica@ncvotempo.com

REVISTA FIQUE LEVE

Redação: Dra. Thaís Seidel de Souza, Dra. Daniela Kano, Dr. Luiz Fernando Sella,
Pr. Milton Mendes de Andrade – Capa: GasperaZZo – Designer Gráfico: Valter Eleno
Revisão de Texto: Joelma Saltosque – Impressão: Casa Publicadora Brasileira
Imagens: Shutterstock. 1ª Edição/2014.

S U M Á R I O

INTRODUÇÃO

Viva com qualidade 03

SAÚDE FÍSICA

01. Cuidados com a alimentação	07
02. Exercício físico – uma prática saudável	12
03. Água – por que precisamos dela?	18
04. Benefícios da luz solar	23
05. Como ser temperante?	28
06. Respire	33
07. Seu corpo precisa de descanso	38
08. Confie em Deus!	43

SAÚDE MENTAL

09. Depressão – há solução?	48
10. Ansiedade – como controlar?	54
11. Lidando com o luto	60
12. Obesidade e transtornos alimentares	65
13. Lidando com vícios e viciados	70

SAÚDE ESPIRITUAL

14. Prevenir é melhor	75
15. Saúde e salvação	80
16. Meu corpo – um santuário	84

QUESTIONÁRIOS 89



I N T R O D U Ç Ã O

VIVA COM QUALIDADE

Segundo a *CIA World Factbook* e o relatório de *Perspectivas da População Mundial das Nações Unidas (ONU)*, a expectativa de vida no mundo para ambos os sexos, entre os anos de 2005 e 2010, seria de 67,2 anos, sendo 69,5 para as mulheres e 65,0 para os homens. O Brasil se encontra em 92º lugar no ranking mundial de expectativas de vida, com a idade média de sua população de 72,4 anos.

A boa notícia é que a longevidade no Brasil vem aumentando. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), os brasileiros nascidos em 2012 já nasceram com a esperança de viverem 74 anos e 29 dias, dois anos a mais do que se esperava para o intervalo entre 2005 e 2010.¹ Diante dessas estatísticas, surge a pergunta: Podemos influenciar, como indivíduos, nossa quantidade de tempo de vida?

Para muitas pessoas, a longevidade depende, em grande parte, de fatores que não podemos controlar, como a genética.

Elas acreditam que, caso tenham tido bisavós e avós que viveram muitos anos, a tendência é que também vivam. É verdade que um dos fatores que contribuem para a longevidade seja a genética. No entanto, este não é o único fator e nem o principal.

De acordo com a Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, 53% da nossa longevidade depende de nosso estilo de vida, 20% depende do ambiente em que vivemos, 17% depende de fatores genéticos e 10%, de outras doenças não relacionadas.²

Perceba que o fator mais preponderante para o aumento da expectativa de vida não diz respeito às situações incontroláveis, mas à maneira como cuidamos da nossa própria saúde. Por isso, cada pessoa é responsável pela sua qualidade de vida e manutenção dela. Agora, como é possível termos longevidade? Alguns fatores devem ser considerados. É sobre isso que trataremos a seguir.

¹ Fonte: <http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/11/brasileiro-nasce-com-esperanca-de-vida-de-74-anos-e-29-dias-diz-ibge.html>

² Fonte: <http://longevity3.stanford.edu/>

É POSSÍVEL CHEGAR AOS 100 ANOS?

Todos nós desejamos viver mais e com mais qualidade de vida. Algumas pesquisas vêm dando evidências de fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida de homens e mulheres. Conheça alguns deles a seguir:

– **Otimismo e atitudes positivas** - Um estudo realizado pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, confirmou que o bom humor previne o enfraquecimento do sistema imunológico. Além disso, uma pesquisa feita pela Universidade College of London concluiu que pessoas que possuem atitudes mais positivas diante da vida possuem 35% menos chances de morte prematura do que pessoas mais negativas.³

– **Filantropia e trabalhos voluntários** - Uma pesquisa realizada pela Universidade de Michigan e publicada no periódico da *American Psychological Association* confirmou que pessoas que realizam mais trabalhos voluntários vivem mais do que aquelas que não se envolvem em atividades de ajuda a outras pessoas.⁴

– **Exercícios físicos** - Uma equipe de pesquisadores de um hospital em Boston, nos Estados Unidos, acompanhou 2.300 homens durante 25 anos a fim de estudar fatores que colaboravam com o aumento da expectativa de vida do ser humano. De acordo com a pesquisa, pessoas que fazem exercícios físicos regularmente possuem 20% a 30% mais chances de passar dos 90 anos comparados àqueles que não se exercitam.⁵

– **Alimentação equilibrada** - Dentre os 10 países onde há mais pessoas centenárias (que passaram dos 100 anos de idade), cinco delas apresentam a dieta equilibrada como um motivo para a longevidade

de grande parte da população⁶. A dieta vegetariana tem sido relacionada com a longevidade humana.⁷

– **Vida ativa** - Muitas pessoas se aposentam e se tornam inativas. No entanto, um estudo da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, mostrou que os aposentados que continuaram engajados em alguma atividade tinham uma saúde melhor em comparação com aqueles que pararam de trabalhar e permaneceram sem nenhuma atividade.⁸

– **Horas de sono apropriadas** - Dormir bem é um dos fatores relacionados à longevidade. Segundo o Departamento de Epidemiologia e Saúde Pública da Universidade College of London, no Reino Unido, dormir muito mais ou muito menos do que a média de sete horas por noite ocasiona problemas de saúde em longo prazo, inclusive o envelhecimento precoce do cérebro de quatro a sete anos, além de colaborar para o declínio cognitivo na terceira idade e para o desenvolvimento de placas amilóides que são indicadores da doença de Alzheimer.⁹

– **Fé e religião prática** - A Universidade de Duke, na Carolina do Norte, nos Estados Unidos, estudou um grupo de pessoas que praticavam suas religiões e tinham fé. A pesquisa mostrou que essas pessoas tinham o funcionamento de seu sistema imunológico melhorado.¹⁰

POR QUE OS ADVENTISTAS VIVEM MAIS?

Tanto a mídia como as pesquisas científicas buscam uma resposta para esta pergunta. A revista *National Geographic*, que tem 10 milhões de cópias com 18 edições mensais em diferentes línguas, pesquisou e publicou matérias a respeito do estilo de vida dos adventistas. Em novembro de 2005, em sua matéria de capa

“Os segredos da vida longa”, afirma que “uma existência longa e saudável não acontece por acaso”. No mês de novembro de 2008, outro artigo da referida revista, intitulado “A ciência da longevidade: como viver muito e bem”, tenta revelar a fonte da juventude dos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

A Newsweek, outra respeitada revista internacional, publicou em abril de 2011, o resumo de uma importante pesquisa científica sobre longevidade. Com o título “Como viver para sempre”, a reportagem afirma: “Extraído da ciência, aqui está o que o leva a prolongar seus dias”. Relacionando 16 princípios responsáveis pela longevidade, a publicação recomenda, em segundo lugar: “Seja um adventista do sétimo dia”. O primeiro princípio exige ser do sexo feminino. A revista chama a atenção para o que a ciência descobriu e que pode ser fator de vida longa e saudável: “Ser um adventista é simples. Viver com saúde e prolongar os dias de vida é algo que todos podem experimentar. Você também pode viver até 10 anos a mais que a estimativa, e com qualidade”.

Em Loma Linda, Califórnia, foi estudado um grupo de adventistas que permanecem entre os campeões da longevidade

na América do Norte. A pesquisa cita o exemplo da adventista Marge Jetton que, ao completar 100 anos, renovou sua carteira de motorista por mais meia década. Ela declara que a sua fé a mantém viva. “Ela e outros adventistas do sétimo dia – que evitam lanches rápidos e cafeína –”, diz o estudo, “vivem de quatro a dez anos mais que o californiano típico”. “Precisamos de alguém para nos guiar nesta vida, e precisamos de esperança”, diz Marge à reportagem da National Geographic. A entrevistada tem fé e esperança, e pesquisadores admitem que esses são os ingredientes importantes da receita para um vida extensa e feliz.

Os adventistas são orientados a não consumir alimentos gordurosos, bebidas com cafeína e condimentos e temperos considerados “estimulantes”. O que motiva os membros a não fumar, não consumir álcool e evitar alimentos que a Bíblia considera impuros, tais como a carne de porco, é a qualidade de vida. Além disso, os adventistas dão importância aos exercícios físicos, à vida em comunidade, aos trabalhos voluntários, e ao contato com a terra através da jardinagem, sendo incentivados a ter suas próprias hortas, sem agrotóxicos, beneficiando a saúde física e mental.

³ Fonte: <http://saude.terra.com.br/bem-estar/pessoas-felizes-vivem-mais-diz-estudo.0f883f04c2f27310VgnCLD100000bbcceb0aRCRD.html>

⁴ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/13833-trabalho-voluntario-traz-vida-longa-a-quem-pratica>

⁵ Fonte: <http://redeadventista.com.br/saude/2011/12/01/longevidade-adventista-fantastico/>

⁶ Fonte: <http://saude.terra.com.br/bem-estar/site-lista-10-lugares-onde-as-pessoas-vivem-mais,ded98c3d10f27310VgnCLD100000bbcceb0aRCRD.html>

⁷ Fontes: <http://ngm.nationalgeographic.com/ngm/0511/feature1/>; http://www.lef.org/magazine/mag2006/jan2006_aws1_01.htm; “American Journal of Clinical Nutrition”; Vegetarianism, dietary fiber, and mortality; M.L. Burr and P.M. Sweetnam; 1982; “American Journal of Epidemiology”; Association between reported diet and all-cause mortality: 21-year follow-up on 27530 Seventh-Day Adventists; R.H. Kahn, et al.; 1984; “BratislavskéLekárskeListy”; Vegetarian diets, chronic disease and longevity; E. Ginter; 2008; National Cancer Institute: Antioxidants and Cancer Prevention: Fact Sheet; “American Journal of Clinical Nutrition”; Health aspects of vegetarian diets; J.T. Dwyer; September 1988; American Heart Association: Cardiovascular Disease Statistics.

⁸ Fonte: <http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/longevidade/trabalhar-contribui-para-a-longevidade-afirma-estudo.html>; http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/07/120702_segredos_vida_longa_mv.shtml

⁹ Fontes: http://www.comportamentoesaude.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1218:longevidade-sono-irregular-e-capaz-de-afetar-as-funcoes-psiquicas&catid=113:longevidade&Itemid=518; <http://www1.folha.uol.com.br/ciencia/914313-numero-de-horas-dormidas-pode-envelhecer-precocemente-o-cerebro.shtml>; <http://saude.ig.com.br/minhasaude/2012-07-30/dormir-pouco-pode-envelhecer-o-cerebro.html>

¹⁰ Fonte: H. Koenig, “Impact of Religion on Health”, 2005. www.sma.org/presentations/2005; H. Koenig, M.D. – Dept. of Psychiatry and Medicine, Duke University Medical Center - “Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice.” – Southern Medical Journal, vol.97, Number 12, Dec 2004.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia surgiu na época das reformas na saúde no século 19 e, a partir daí, sempre pregou sobre saúde, tendo a Bíblia como norma e fonte teológica: **“Se ouvires atento a voz do Senhor, teu Deus, e fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, e deres ouvido aos Seus mandamentos, e guardares todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre ti... pois Eu sou o Senhor, que te cura”** (Êxodo 15:26). **“O temor do Senhor prolonga os dias da vida”** (Provérbios 10:27). Lembre-se de que um dos mandamentos escritos por Deus é uma promessa de vida longa: **“Respeite o seu pai e sua mãe, para que você viva muito tempo”** (Êxodo 20:12). Amar a Deus e ao próximo colabora, e muito, para a felicidade. Ter bons relacionamentos faz bem, produz cura e traz vida! (Colossenses 3:13-15).

Desde 2002, cerca de 85 mil adventistas do Canadá e Estados Unidos vêm respondendo periodicamente aos questionários sobre hábitos de vida. A pesquisa tem o

aval dos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, que financiaram um estudo com 34 mil adventistas entre 1976 e 1988. Sabe por que os adventistas se preocupam tanto com a saúde? Porque este, na verdade, é o sonho de Deus para nós. Ele nos criou e deseja que tenhamos uma vida plena, tanto em quantidade como em qualidade.

O estilo de vida saudável e o uso dos oito remédios naturais (água, ar puro, exercícios, luz solar, descanso, temperança, nutrição e confiança em Deus) são resultados de uma vida ligada à Fonte. Os adventistas vivem esse princípio, reconhecendo que o corpo é a morada de Deus e por isso devem zelar por ele. A escolha de um estilo de vida saudável não tem como objetivo apenas viver mais, mas honrar ao nosso Criador, que nos deu de presente o corpo, a vida e os recursos para que possamos mantê-la com saúde. Quer viver melhor e de forma mais feliz? Então, venha descobrir através destes estudos o segredo para uma vida mais leve!

VOCÊ E O CRIADOR

Quem não deseja viver muitos anos? Parece que quando estamos aprendendo a viver, o fim da vida se inicia. Certa vez alguém disse que deveríamos viver duas vezes: uma para ensaiar a vida e outra para viver de fato! É verdade. A vida é curta para tantas coisas que poderíamos fazer. No entanto, a Bíblia nos revela princípios de saúde, de comportamentos e de hábitos que, uma vez seguidos, colaboram para que tenhamos maior qualidade e tempo de vida. Cabe a cada pessoa decidir de que forma cuidará do próprio corpo. A sugestão de Deus é esta: **“Escolhe, pois, a vida, para que vivas, tu e a tua descendência, amando o Senhor, teu Deus, dando ouvidos à Sua voz e apegando-te a Ele; pois disto depende a tua vida e a tua longevidade”** (Deuteronômio 30:19, 20).

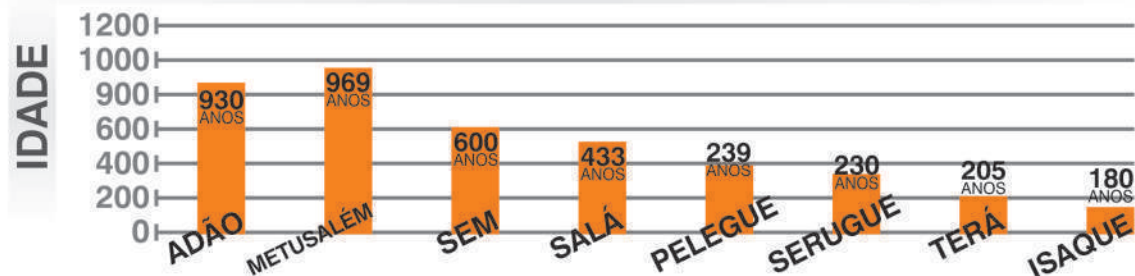
"E DISSE DEUS AINDA: EIS QUE VOS TENHO DADO TODAS AS ERVAS QUE DÃO SEMENTE E SE ACHAM NA SUPERFÍCIE DE TODA A TERRA E TODAS AS ÁRVORES EM QUE HÁ FRUTO QUE DÊ SEMENTE; ISSO VOS SERÁ PARA MANTIMENTO"
(GÊNESIS 1:29).

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

A Bíblia diz que a alimentação original dada pelo Criador aos seres humanos consistia em frutas, vegetais, grãos e nozes. Somente após o Dilúvio, Deus permitiu o uso de alimento cárneo, por causa da destruição global da vegetação. Contudo, Deus aprovou apenas o uso dos animais saudáveis para o consumo, os quais chamou "limpos" (Levítico 11).

Embora o uso da carne tenha sido permitido por uma questão de necessidade naquele momento, é percebido um grande declínio da longevidade das pessoas que viveram após o Dilúvio. A média de idade das pessoas que viveram antes do Dilúvio era de 900 anos. Hoje, a expectativa média de vida do brasileiro, segundo o IBGE, é de 72 anos. Veja o gráfico a abaixo:

EXPECTATIVA DE VIDA ANTES E DEPOIS DO DILÚVIO



Assim percebemos que a alimentação original dada por Deus é a mais saudável. Muitas doenças podem ser prevenidas e revertidas através do comer alimentos no seu estado natural, não refinados e sem aditivos. Através do cuidado com a nossa saúde, podemos viver com mais qualidade e, inclusive, ter a mente mais clara para o relacionamento espiritual com o Criador (como veremos a partir do capítulo 14). Esse é o plano de Deus para nós!

QUAIS SÃO OS PRINCÍPIOS DA BOA ALIMENTAÇÃO?

Você sabia que a digestão começa na boca? Em nossa saliva existem enzimas que auxiliam no processo digestivo. Por isso, precisamos mastigar bem os alimentos. Além disso, para que não haja uma sobrecarga do nosso organismo, precisamos nos alimentar apenas três vezes ao dia. A primeira refeição, o desjejum, deve ser a mais importante, com o uso abundante de frutas e cereais integrais. O almoço deve ocorrer cerca de cinco horas após o desjejum, valendo-se de muitos alimentos crus.

À noite, deve-se tomar apenas um lanche leve, para evitar a sobrecarga do corpo. Fazendo isso, teremos energia suficiente para o dia e um bom descanso à noite.

Outra dica importante é evitar comer “petiscos” entre as refeições. Depois que a digestão termina, o estômago precisa de tempo para descansar. Então, o ideal é que as refeições sejam feitas num período de cinco horas, entre uma e outra.

FUJA DOS REFINADOS!

Os nutricionistas recomendam o consumo de alimentos integrais (arroz integral, macarrão integral, aveia integral, feijão, nozes, ervilhas, lentilhas) e o abandono dos produtos refinados (açúcar refinado, pão

branco, macarrão refinado, bolos, tortas, e as sobremesas açucaradas), pois esses produtos passam por um processo químico no qual há a perda de fibras, sais minerais e vitaminas, tornando-se pobres em termos de nutrientes e ricos em calorias. O consumo de alimentos integrais ajuda a manter o nível ideal de açúcar no sangue.

AÇÚCAR: O DOCE “AMARGO”

Quando ingerimos alimentos com grande teor de açúcar refinado, o nível de açúcar no sangue aumenta drasticamente, causando prejuízos para o equilíbrio do organismo.

Dentre os muitos problemas causados pelo consumo de açúcar refinado, destacamos o rápido aumento da adrenalina, do colesterol e triglicérides, a piora da visão, o aumento da probabilidade de obesidade, a osteoporose e problemas gastrointestinais. Além disso, o excesso de açúcar causa diminuição da capacidade de aprendizado em crianças e pode até alimentar as células cancerosas.

Esses dados nos indicam que precisamos ter cautela com a quantidade de doces e açúcares consumidos. Se tivermos que adoçar algum alimento, o açúcar mascavo é o mais indicado por não passar pelo processo de refinamento e manter os nutrientes naturais extraídos da cana-de-açúcar.

REFRIGERANTE: UM “VENENO” DISFARÇADO

Tem-se observado um alto consumo de refrigerantes no Brasil e no mundo, especialmente entre crianças e adolescentes. Isto é motivo para preocupação, porque os efeitos nocivos para a saúde são inúmeros.

Perceba os malefícios do refrigerante. Após 10 minutos da ingestão de uma latinha, cerca de 10 colheres de chá de



açúcar golpeiam seu organismo (100% da recomendação diária). Com essa quantidade de açúcar, você só não vomita imediatamente porque o ácido fosfórico quebra o enorme sabor de açúcar, permitindo que o refrigerante não fique tão doce. Em 20 minutos, o açúcar do seu sangue aumenta, estimulando a produção de insulina. Seu fígado responde transformando todo o açúcar em gordura.

Após 45 minutos da ingestão do refrigerante, o seu corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do seu cérebro, e você sente certa euforia e sensação de prazer. Finalmente, em 70 minutos o entusiasmo que você tinha, passa.

O nível de açúcar no sangue começa a cair, e você começa a sentir a falta de açúcar, gerando assim, irritação e certo desânimo. Além disso, você já urinou toda a água do refrigerante, mas não sem antes levar junto alguns nutrientes que seu corpo usaria para hidratar o organismo e fortalecer ossos e dentes.

E os refrigerantes diet e light? São melhores? Bem, apesar de terem baixas calorias, possuem uma quantidade exagerada de sódio e não têm nenhum nutriente. São considerados pelos médicos como uma bomba de efeito retardado, por causa da combinação cola + aspartame, suspeita de causar lúpus e doenças degenerativas do sistema nervoso. Por isso, evite-os da mesma forma! Substitua-os por sucos naturais ou água.

CUIDADO COM O SAL!

O sódio, mais conhecido como sal de cozinha, está escondido em muitos alimentos industrializados tais como carnes, embutidos, picles, enlatados e salgadinhos. O excesso de sal produz pressão arterial alta e doença cardíaca. Por isso, preste atenção à quantidade de sódio que você ingere e limite seu uso na dieta.

COLESTEROL: BOM OU RUIM?

Existem dois tipos de colesterol: HDL (lipoproteína de alta densidade), que é o colesterol que limpa as artérias e, portanto, faz bem à saúde; e LDL (lipoproteína de baixa densidade), que é o colesterol que bloqueia as artérias e, portanto, traz prejuízos para o corpo.

O LDL é concentrado no sangue quando ingerimos alimentos gordurosos, frituras e alimentos processados. Para reduzi-lo, podemos utilizar óleos monoinsaturados e gordura poliinsaturada, como azeite de oliva, óleos vegetais (milho, canola, soja), nozes e abacate. O uso de frutas, feijão e farelos de aveia e trigo também reduzem o LDL. Uma dica importante: sempre prepare os alimentos sem aquecer o óleo. Você evitará o LDL!

Para aumentar a quantidade do bom colesterol (HDL) no sangue, devemos associar a prática de exercícios físicos à dieta mais saudável.

GORDURAS: VILÃS DA SAÚDE?¹

Assim como existem o colesterol bom (HDL) e o ruim (LDL), também existem gorduras que são saudáveis e as que não são. As gorduras saturadas e trans, encontradas em queijos, manteiga e doces, devem ser evitadas, pois aumentam o LDL. Já as gorduras insaturadas, ômega 3 e ômega 6 (encontradas em castanhas, nozes, amêndoas, sementes de linhaça, girassol) podem ser utilizadas com moderação, pois beneficiam o corpo reduzindo o mau colesterol.



¹ Fonte adaptada: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/1037278-saiba-quais-sao-as-gorduras-alimentares-e-como-devem-ser-consumidas.shtml>

CARNES: PRECISAMOS NOS PREOCUPAR COM ELAS?²

Uma pesquisa norte-americana afirma que comer uma porção diária de carne vermelha processada (como salsichas e bacon) pode aumentar o risco de morte prematura em até 20%, enquanto que ingerir carne sem processamento elevaria em 13% este risco. O estudo foi realizado por especialistas da Universidade de Harvard, e contou com dados de mais de 120 mil pessoas dos Estados Unidos.

"Mais de 75% dos US\$ 2,6 bilhões gastos anualmente com saúde nos Estados Unidos são por motivos de doença crônica", disse Dean Ornish, médico e nutricionista da

Universidade da Califórnia, em San Francisco. "Consumir menos carne vermelha pode ajudar a reduzir a mortalidade devido a essas doenças e reduzindo, assim, os custos com saúde", complementa.

O consumo de carne branca e peixes também deve ser evitado, devido à grande quantidade de toxinas presente nestes animais. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, o frango é a principal fonte de intoxicação alimentar.³ No frango também encontra-se a salmonela, uma bactéria que provoca dores abdominais, diarreia, febre e náuseas. Portanto, a substituição destes alimentos por outras fontes de proteína deve ser considerada, juntamente com a orientação de um médico e de um nutricionista.

VOCÊ E O CRIADOR

Diante de tantas informações que vimos aqui, concluímos que uma alimentação equilibrada é a melhor escolha. Prefira vegetais, frutas, legumes, nozes e cereais integrais a alimentos industrializados, cheios de açúcar e gorduras saturadas. Experimente uma reeducação alimentar, se for preciso. Uma coisa é certa: você viverá melhor e mais feliz!

Agora, por mais que alimentos saudáveis fortaleçam seu organismo e aumentem a sua longevidade, não se esqueça que você é um ser finito e passível de sofrer pelos danos do envelhecimento. No entanto, Deus deixou orientações sobre saúde para o seu bem e oferece a você um "alimento" que não se iguala a nenhum outro. Ele diz: **"Eu sou o pão da vida; o que vem a Mim jamais terá fome"** (João 6:35). Que tal experimentar também este "Pão"?

² Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/dietas-e-receitas/nutricao/consumir-carne-vermelha-todo-dia-aumenta-risco-de-morte-diz-estudo>

³ Fonte: <http://180graus.com/geral/frango-e-principal-fonte-de-intoxicacao-alimentar-diz-relatorio-212039.html>

"TOMOU, POIS, O SENHOR DEUS AO HOMEM E O COLOCOU NO JARDIM DO ÉDEN PARA O CULTIVAR E O GUARDAR" (GÊNESIS 2:15).

EXERCÍCIO FÍSICO UMA PRÁTICA SAUDÁVEL

No Jardim do Éden, Adão e Eva trabalhavam cuidando das árvores, das flores e dos frutos daquele lindo jardim e dessa forma estavam também se exercitando. Eles não se cansavam nem lhes faltava energia para desempenhar o trabalho de jardinagem, o que lhes era algo muito prazeroso.

Mas, um dia, o pecado encontrou espaço no coração do casal, e disse Deus: ***"Maldita é a terra por tua causa; em fadigas obterás dela o sustento durante os dias de tua vida. Ela produzirá também cardos e abrolhos, e tu comerás a erva do campo. No suor do teu rosto comerás o pão"*** (Gênesis 3:17-19). Com a nova realidade, o pecado trouxe o "suor do rosto" no cansaço, fadiga e falta de energia. Contudo, o suor também pode trazer benefícios para a nossa saúde. É o que veremos a seguir.

CUIDADO COM O SEDENTARISMO!

Nosso corpo necessita da atividade física a fim de que suas funções permaneçam ativas e saudáveis, além de ser fundamental para o seu desenvolvimento e sua força. Os exercícios são necessários para pessoas em qualquer idade e não somente promovem bem-estar, mas também previnem doenças e atuam na recuperação de doenças.¹

Infelizmente, um grande número de pessoas é sedentário hoje em dia. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2012, 80% da população brasileira é sedentária.² Ser sedentário não significa apenas deixar de fazer exercício físico, mas também evitar qualquer tipo de atividade física comum do

¹ Fonte: Livro "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., FourthPrinting, 1998.

² Fonte: <http://www.jb.com.br/pais/noticias/2012/02/29/80-dos-brasileiros-sao-sedentarios-diz-ibge/>

dia a dia, como descer ou subir de escadas, caminhar até o trabalho ou limpar a casa. Hoje, a tendência é que as pessoas sejam cada vez mais sedentárias devido às facilidades do nosso estilo de vida: as comidas rápidas preparadas no micro-ondas, o carro nos conduz até a porta da padaria, o elevador nos leva até o andar desejado, além das atividades de lazer que promovem a inatividade, como televisão e computador.³

O sedentarismo deve ser evitado, pois é uma das principais causas do aumento da incidência de hipertensão arterial, diabetes, obesidade, colesterol alto, ansiedade, infarto do miocárdio e outras doenças.⁴ Então, se quiser ter vida e saúde, faça exercícios físicos!

QUAL É A MELHOR ATIVIDADE FÍSICA?

Não há uma conclusão acerca de qual seja a melhor atividade física para todos os tipos de pessoas. Cada indivíduo possui uma necessidade específica e uma condição para o exercício. No entanto, a caminhada é um exercício que trabalha todos os principais músculos do corpo, além de ser uma atividade de baixo impacto, ou seja, com menor risco de ferimento e impacto nas articulações, especialmente nos joelhos.⁵

E qual é o melhor momento e ambiente para se exercitar? O exercício feito pela manhã tem se mostrado mais adequado contra resfriados, tosses, congestões, inflamações e outras doenças. Além disso, os exercícios feitos ao ar livre promovem uma circulação sanguínea melhor e mais vigorosa por causa da presença maior de oxigênio em comparação com ambientes fechados.

EXERCÍCIOS: SÓ DE VEZ EM QUANDO?

O ideal é que as atividades físicas sejam feitas com regularidade. É comum pessoas limitarem os exercícios físicos apenas ao final de semana e não desenvolverem um condicionamento físico adequado para tais atividades. Por isso, os exercícios devem ser diários, regulares e com a duração de pelo menos 30 minutos ao dia.

Quanto à intensidade do exercício, dependerá de cada pessoa e de sua condição física. O ideal é que não seja nem leve o suficiente para que a pessoa não se canse, e nem exagerado de forma que ultrapasse demais o condicionamento físico já adquirido.⁶

É importante que os exercícios sejam variados. Temos grupos musculares diferentes e que necessitam ser exercitados de maneiras diferentes. Os músculos usados em exercícios anaeróbicos, ou seja, que exigem o mínimo de oxigênio, requerem a execução de tarefas específicas a fim de se fortalecerem. Os treinamentos com peso, como a musculação, atingem esse tipo de musculatura. Já os músculos usados em atividades aeróbicas, que exigem muito oxigênio e são responsáveis pela queima de muitas calorias, devem ser exercitados através de caminhadas, corridas e natação. O ideal é que estes dois tipos de exercícios (anaeróbicos e aeróbicos) sejam feitos para que todo o corpo seja fortalecido.⁷

Precisamos reforçar ainda que o nosso corpo apresentará melhores resultados quando escolhermos realizar exercícios que nos dê prazer. Por isso, a escolha de uma atividade física que seja prazerosa para cada pessoa é fundamental para os resultados nas saúdes física e mental.

³ Fonte: <http://saude.abril.com.br/emagrece-brasil/blogs/noticias-do-emagrece/sedentarismo-riscos.shtml>

⁴ Fonte: http://www.exercitandosaude.com.br/index.php?conteudo=select_peroque2&id=13

⁵ Fonte: Revista Fatos Incríveis Sobre Saúde. www.fatosincriveisbrasil.com

⁶ Fonte: Livro "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

⁷ Fonte: Revista Fatos Incríveis Sobre Saúde. www.fatosincriveisbrasil.com

POR QUE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS?

Nosso corpo é beneficiado a cada momento em que é movimentado. Pode ser que tais benefícios não sejam visíveis durante ou imediatamente após os exercícios, mas certamente trarão excelentes resultados à saúde em médio e longo prazo.

A atividade física regular atua positivamente em diversas áreas de nosso organismo: aumenta a circulação sanguínea; retarda o processo de envelhecimento; regula a pressão arterial; reduz o estresse; ajuda na digestão dos alimentos; fortalece o sistema imunológico; ajuda a manter o peso ideal de cada pessoa; melhora o sono e aumenta a produção de norepinefrina, um neurotransmissor que age como anti-depressivo no cérebro.⁸

Agora, imagine como seu corpo funcionaria sem estes benefícios? Se quisermos uma vida saudável e duradoura, precisamos utilizar diariamente esse recurso criado por Deus. Veremos a seguir mais detalhadamente alguns benefícios adquiridos pela prática de exercícios.

EXERCÍCIO FÍSICO FAZ BEM PARA A MENTE?

O exercício físico não promove benefícios apenas à saúde física. De acordo com pesquisas recentes na Irlanda e nos Estados Unidos, pessoas que praticam atividades físicas possuem um aumento da capacidade de raciocínio e de memória. Isto acontece porque durante o exercício, a

produção de uma proteína conhecida como fator neurotrófico cerebral derivado (BDNF) sofre um aumento e a função desta proteína é promover a saúde de células nervosas, potencializando o funcionamento mental.⁹

Além disso, um estudo realizado com mais de mil crianças pela Universidade de Leeds, no Reino Unido, mostrou que apenas 15 minutos de atividades físicas são capazes de melhorar a capacidade de concentração dos alunos em suas atividades em sala de aula após terem se exercitado, clareando a ideia de que exercícios físicos não produzem resultados positivos somente na saúde mental de adultos e idosos, mas também em crianças.¹⁰

A SAÚDE DAS EMOÇÕES

A prática de exercícios físicos está associada à diminuição de quadros ansiosos e depressivos. De acordo com pesquisas da Universidade da Geórgia, nos Estados Unidos, pessoas que praticam algum exercício físico possuem menos sentimentos de preocupação, apreensão e nervosismo, em comparação com pessoas sedentárias.¹¹

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os exercícios físicos desencadeiam um aumento da produção de endorfina no corpo capaz de provocar um estado de euforia natural, o que alivia os sentimentos depressivos. As atividades físicas também regulam a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, que atuam na diminuição dos sintomas da doença¹². Um artigo publicado no Journal of Clinical Psychiatry afirma ainda que, tanto

⁸ Fonte: Livro "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

⁹ Fonte: <http://oglobo.globo.com/saude/exercicios-fisicos-regulares-melhoram-raciocinio-memoria-3356048>

¹⁰ Fonte: <http://blogs.estadao.com.br/ciencia-diaria/exercicios-fisicos-aumentam-capacidade-de-concentracao/>

¹¹ Fonte: <http://saude.terra.com.br/interna/0,,O14287353-E11497,00-Exercicios+fisicos+podem+reduzir+ansiedade+em+alguns+doentes.html>

¹² Fonte: <http://noticias.r7.com/saude/exercicios-fisicos-curam-a-depressao-diz-oms-13122012>



os exercícios leves quanto os moderados, se feitos diariamente, funcionam tão bem quanto à inclusão de um novo medicamento ao tratamento da depressão.¹³

EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Muitas pessoas têm dúvidas com relação aos tipos de exercícios físicos que podem ser realizados pelos idosos. Por isso, recomenda-se que cada idoso seja avaliado por um médico a fim de ser orientado com relação à melhor forma de se exercitar. Mas, o fato é que pessoas na terceira idade também precisam se movimentar a fim de que sejam preservados vários aspectos da saúde física e mental.

Atividades físicas em idosos melhoram a força muscular e óssea, o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência cardíaca e pulmonar, e a resistência do próprio corpo. Esses benefícios acabam interferindo positivamente na realização de tarefas diárias do idoso.

Exercícios físicos também podem proporcionar ao idoso uma reinserção social, que tende a diminuir com a aposentadoria e, com o passar do tempo, através das perdas de amigos e familiares. Quanto menos exercícios físicos e contatos sociais, mais rapidamente o idoso envelhece e enfraquece.¹⁴

Além desses aspectos, os exercícios também beneficiam a memória, o raciocínio e a concentração dos idosos, bem como o fortalecimento do sistema imunológico. Idosos que praticam atividades físicas geralmente apresentam menor incidência de infecções e uma recuperação mais rápida, uma vez adquiridas.¹⁵

¹³ Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/exercicio-fisico-pode-substituir-segunda-medicacao-em-pacientes-com-depressao>

¹⁴ Fonte: <http://maisequilibrio.terra.com.br/atividade-fisica-para-terceira-idade-3-1-2-165.html>

¹⁵ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/fitness/materias/5234-exercicios-fisicos-na-terceira-idade>

GESTANTES SAUDÁVEIS

A prática de exercícios físicos durante a gestação promove muitos benefícios à mulher e ao bebê. Como a mulher tende a ganhar peso durante a gravidez, as atividades físicas podem ajudá-la a manter o peso ideal dentro da possibilidade, melhorar o condicionamento físico, prepará-la para o parto e diminuir tensões, ansiedade e preocupações.¹⁶

Mulheres gestantes que não praticam exercícios físicos tendem a sofrer mais as consequências naturais de uma gravidez como dores na coluna, ganho excessivo de peso, surgimento de varizes e o aumento da ansiedade. As que praticam atividades físicas têm tais consequências atenuadas consideravelmente.¹⁷ Mas lembremos que cada gestante deve ser previamente

orientada pelo seu médico (a), que será capaz de avaliar as condições para tais atividades.

OSTEOPOROSE E EXERCÍCIOS COMBINAM?

A osteoporose é a doença que, aos poucos, enfraquece os ossos, causando dores neles e nas articulações e levando-os a um estado de fragilidade que favorece fraturas mesmo por causa de traumas mínimos.¹⁸ Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Osteoporose, 10 milhões de brasileiros possuem osteoporose, o que significa aproximadamente um paciente para cada 17 pessoas.¹⁹

Muitos pensam que portadores de osteoporose não podem praticar exercícios físicos por conta da fragilidade dos ossos.

¹⁶ Fonte: <http://guiadobebe.uol.com.br/exercicios-durante-a-gravidez/>

¹⁷ Fonte: <http://noticias.r7.com/saude/noticias/veja-quais-os-exercicios-fisicos-sao-indicados-durante-a-gestacao-20100509.html>

¹⁸ Fonte: <http://maisequilibrio.terra.com.br/osteoporose-e-exercicio-fisico-5-1-4-256.html>

¹⁹ Fonte: <http://www.cremesp.org.br/?siteAcao=BuscaCanalCidadao¬a=120>



No entanto, a atividade física fortalece os ossos porque a força muscular sobre os ossos exigida durante o exercício constitui um estímulo fundamental para a manutenção e o aumento da massa óssea. Os exercícios evitam a perda óssea que ocorre com a inatividade, mas devem ser orientados devidamente pelo educador físico e pelo médico.²¹

DIABÉTICOS ATIVOS

Segundo a Associação Nacional de Assistência ao Diabético (ANAD), os exercícios físicos são fundamentais no tratamento

dos diabéticos, juntamente com a alimentação correta e o uso de medicamentos. A atividade física regular é capaz de melhorar os níveis de glicose, as funções cardíacas e respiratórias, manter a força muscular do diabético e reduzir de forma significativa a mortalidade por causa da doença.

No entanto, qualquer atividade física feita por um diabético deve ser orientada pelo médico endocrinologista a fim de evitar episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia, dependendo do momento e do tipo de exercício, e dos medicamentos que estão sendo utilizados.²²

VOCÊ E O CRIADOR

Por mais que passemos por situações na vida em que nos sentimos exaustos como um atleta após horas de treino, há uma promessa para aqueles que esperam no Senhor: ***“Os jovens se cansam e se fatigam, e os moços de exaustos caem, mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam”*** (Isaías 40:30, 31). Em que área da sua vida você precisa renovar as suas forças? Por que não se entregar hoje ao Criador pedindo que Ele lhe dê o “condicionamento” necessário para ser capaz de enfrentar os desafios da vida? Tome a decisão, agora mesmo, em seu coração, de estar sempre junto à Fonte da força, Cristo Jesus.

²¹ Fonte: <http://saude.ig.com.br/bemestar/exercicio+fisico+na+dose+certa+e+arma+poderosa+contra+osteoporose/n1237727835605.html>

²² Fonte: http://www.anad.org.br/institucional/Exercicios_Fisicos.asp



"O SENHOR DEUS NÃO FIZERA CHOVER SOBRE A TERRA, E TAMBÉM NÃO HAVIA HOMEM PARA LAVRAR O SOLO. MAS UMA NEBLINA SUBIA DA TERRA E REGAVA TODA A SUPERFÍCIE DO SOLO" (GÊNESIS 2:5,6).

ÁGUA - POR QUE PRECISAMOS DELA?

A Bíblia diz que mesmo antes das plantas e dos animais existirem ou do ser humano ter sentido sede, Deus já havia suprido essa necessidade ao criar água em abundância. Que Deus maravilhoso! Ele sabia que essa substância seria primordial à vida e para a subsistência em nosso planeta. Por isso criou esse recurso tão especial. Nesse estudo, veremos as propriedades vitais e revigorantes da água, uma substância para a qual deveríamos dar mais valor.

O CORPO E A ÁGUA

Você já ouviu falar que todos nós precisamos beber muita água, cerca de oito copos por dia, não é mesmo? Mas você sabe por quê? Bem, a resposta é simples!

Porque nosso corpo é constituído por 60% de água. Grande parte dos nossos órgãos vitais é composta por água (veja valores aproximados):

85% da substância cinzenta do cérebro é composta por água.

90% do sangue é composto por água.

81% dos rins são compostos por água.

80% do coração é composto por água.

80% dos pulmões e do fígado são compostos por água.

O corpo se utiliza da água para limpar-se, resfriar-se e manter um equilíbrio químico apropriado. A falta de água no organismo altera todos os processos metabólicos do corpo. Uma perda de 20% da água do seu corpo poderia ser fatal.¹ Portanto, beba sempre muita água!

¹ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/os-8-remedios-naturais/Page-2>

POR QUE PRECISAMOS DE ÁGUA?

Por que nosso corpo precisa tanto de água? Alguns motivos são:²

- O oxigênio, a glicose, os sais minerais e os alimentos são levados para as células através da água contida no sangue.
- A água transporta as toxinas do nosso corpo para os rins, para os pulmões e para a pele, a fim de serem excretadas através da urina e da transpiração (suor).
- É necessário água para que nossos ossos e juntas sejam lubrificados.
- A produção de saliva e dos sucos gástricos utilizados para a digestão só são possíveis por causa da água.
- A água mantém a temperatura do corpo, e a evaporação através da transpiração na pele ajuda a diminuir a febre.
- A lubrificação dos olhos depende da água. Sem as lágrimas, os olhos se tornariam secos e inflamados, resultando na perda da visão.
- A água alivia o cansaço físico e mental. Tomar um copo de água a cada 10 minutos por uma hora alivia muitas dores de cabeça.

QUANTO DE ÁGUA NECESSITAMOS TOMAR POR DIA?

Forçar nosso corpo a trabalhar com limitadas quantidades de fluidos é como tentar lavar louças usando só um copo de água. Deveríamos beber água o suficiente para manter a urina clara. A quantidade de

água que devemos consumir depende do nosso peso. Precisamos de um copo de água (250ml) para cada oito quilos de peso. Ou seja, uma pessoa que pesa 60 quilos precisará tomar 7,5 copos de água (60 dividido por 8), enquanto que outra que pesa 80 quilos precisará beber 10 copos de água por dia (80 dividido por 8). E, quando praticamos exercícios físicos, a necessidade da hidratação torna-se maior por conta da maior perda de água através do suor.

Deveríamos tomar água mesmo sem ter sede. A sede é um sinal de que o corpo já está desidratado. Além disso, há pessoas que dificilmente sentem sede e, se fossem depender dela, não beberiam água. Então, a ingestão da água é necessária mesmo quando não sentimos sede.

Curiosidade: Pesquisadores descobriram que os atletas que bebem água somente para saciar a sede não têm a resistência daqueles que bebem o tanto que perderam. Os atletas que bebem mais água não se tornam tão fatigados e sua temperatura corporal permanece perto do normal.³

ÁGUA DEMAIS FAZ MAL?

Como tudo em excesso, tomar água em excesso também faz mal à saúde. Quando uma pessoa toma muito mais água do que o corpo necessita, pode ocorrer a hiponatremia, que é uma síndrome caracterizada pela falta de sódio no sangue. O excesso de água provoca a diluição do sódio no sangue, e seu nível fica abaixo do que o corpo necessita para funcionar bem. O sódio é responsável pelo equilíbrio dos fluidos corporais e ajuda na condução dos impulsos elétricos para os músculos e para o coração. A falta de sódio pode acarretar dores de cabeça, perda da coordenação motora, fadiga, desorientação e até parada respiratória.⁴

² Fonte: Livro "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

³ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/os-8-remedios-naturais/Page-2>
http://veja.abril.com.br/200405/p_069.html

⁴ Fonte: http://veja.abril.com.br/200405/p_069.html



POSSO ME HIDRATAR COM OUTRAS BEBIDAS EM VEZ DA ÁGUA?

Água pura é o melhor líquido para nosso corpo. A maioria das bebidas contém açúcar, o qual pode retardar a digestão e contribuir para o ganho de peso. As bebidas tipo “cola” contêm substâncias que podem prejudicar o corpo por causa da diminuição do cálcio, enfraquecendo assim os ossos.

Existem outras bebidas que contêm cafeína, substância que estimula o sistema nervoso e pode causar irritabilidade, ansiedade, tremores, fadiga crônica e insônia, além de aumentar a pressão arterial, e o nível de açúcar e gorduras no sangue. São elas: café e alguns chás (preto e mate) e refrigerantes (guaraná e refrigerantes à base de cola). A cafeína e o álcool são diuréticos e assim privam o corpo da água ao invés de hidratá-lo.

Até mesmo os sucos naturais devem ser tomados com moderação, porque contêm açúcar (mesmo natural) e, se ingeridos frequentemente, aumentam o nível de glicose no sangue e contribuem para o ganho de peso. Por isso, sucos, apesar de saudáveis, não substituem a água.

ÁGUA AJUDA NA DIGESTÃO?

A água, assim como qualquer outra bebida, não deve ser ingerida durante as refeições, pois dificultará o processo digestivo e fará com que as fibras passem rapidamente pelo intestino, diminuindo sua função de facilitar a digestão.⁵ Por isso, devemos beber água 30 minutos antes das refeições e uma hora e meia após as refeições.

DESIDRATADO, EU?

Você sabia que a desidratação pode levar à morte? Há graus diferentes de desidratação: leve, moderada ou grave. Alguns sintomas da desidratação leve a moderada são: boca e pele secas, sede exagerada, diminuição da sudorese, diminuição ou ausência de lágrimas, dor de cabeça, cansaço, intolerância ao calor, perda da elasticidade da pele, dores estomacais, sonolência, tontura, coloração amarelada da urina e, nos bebês, a moleira afundada. Nos casos mais graves de desidratação, a pessoa pode sofrer queda da pressão arterial, perda da consciência, convulsões, coma, falência dos órgãos e morte.⁶

ÁGUA PARA DIABÉTICOS

A água é a legítima bebida “zero caloria”. Ela é ideal não somente para pessoas diabéticas como também para a prevenção do desenvolvimento da diabetes tipo 2 por ser uma bebida sem adição de açúcar.

A Associação Americana de Diabetes afirma que a água pode ser um remédio natural contra disfunções metabólicas como a hiperglicemia uma vez que a água dilui a concentração de açúcar no sangue.

Pesquisadores franceses estudaram 3.615 homens e mulheres e mensuraram o nível de açúcar no sangue dos participantes. Aqueles que relataram beber mais de 1 litro de água por dia apresentaram risco 21% menor de desenvolver diabetes ao serem comparados com outras pessoas que beberam 1/5 de água ou menos por dia.⁷

ÁGUA E SAÚDE MENTAL

Os benefícios da água não se restringem apenas à saúde física. Nossa atividade cerebral também depende da água. Pesquisadores do Reino Unido constataram que a ingestão insuficiente de água encolhe a massa cinzenta do cérebro e torna mais trabalhoso o raciocínio mental. Há falta de concentração e o raciocínio torna-se lento. Quando alguns copos de água são ingeridos, as funções cerebrais voltam ao normal.⁸



⁵ Fonte: <http://www.acesa.com/viver/arquivo/nutricao/2005/03/29-agua/>

⁶ Fonte: <http://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/desidratacao/>

⁷ Fonte: <http://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/desidratacao/>

⁸ Fonte: <http://saude.terra.com.br/interna/0,,O14443091-E11497,00-Falta+de+agua+ pode + encolher + cerebro.html>

CONFUSÃO MENTAL NA TERCEIRA IDADE

Muitas pessoas associam a confusão mental que alguns idosos apresentam ao Mal de Alzheimer ou a um tumor cerebral. No entanto, a desidratação pode ser uma das causas do desenvolvimento da confusão mental em uma pessoa idosa. Na terceira idade, a quantidade de água no corpo cai para 50%, ao contrário de um bebê (75% de água no corpo) ou adulto (60% de água no corpo). Por isso, é importante que os idosos estejam sempre atentos quanto à ingestão de água. Confusões mentais, irritabilidade, falta de atenção e de concentração no idoso podem ser sintomas de desidratação e a ajuda médica é necessária.⁹

ÁGUA POR DENTRO E POR FORA – BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA

Além de limpar o corpo internamente, a água também serve para a saúde externa

da pele. Banhos regulares ajudam a limpar a pele da poeira e outras substâncias não saudáveis expelidas pela transpiração. Além disso, um banho morno diário melhora a circulação sanguínea, aumenta a flexibilidade muscular, fortalece o sistema imunológico contra gripes e outras doenças, ajuda os órgãos digestivos, revigora a mente (acalma os nervos e ativa a circulação cerebral) e relaxa o corpo.¹⁰

A água fria pode ajudar a reduzir a febre e a água quente pode aquecer um corpo com hipotermia, além de aumentar a circulação sanguínea. Um banho morno frequentemente ajuda pessoas que sofrem de insônia a sentirem mais sono à noite. Terminar o banho com uma ducha rápida de água fria protege o corpo contra infecções por fechar os poros em vez de deixá-los abertos com o efeito da água quente. O banho frio também serve de ajuda para pessoas que se sentem muito sonolentas ou deprimidas e desanimadas, revigorando as atividades cerebrais.¹¹ Aproprie-se dos benefícios internos e externos da água para a sua saúde.


VOCÊ E O CRIADOR

Vimos nesta lição, a importância da água para o nosso corpo. Mas você sabia que existe algo mais importante e essencial? A Bíblia diz que todos nós possuímos uma sede espiritual e nada nesse mundo é capaz de saciar essa necessidade básica e urgente. Como, então, podemos mitigar essa sede? O Único que pode saciá-la é Jesus, a Água da Vida. Ele disse: **“Se alguém tem sede, venha a Mim e beba”** (João 7:37). **“Aquele que, porém, beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede; pelo contrário, a água que Eu lhe der será nele uma fonte a jorrar para a vida eterna”** (João 4:14). Você deseja beber dessa água? Busque um relacionamento diário com Jesus através da oração e leitura da Bíblia e você será feliz!

⁹ Fonte: <http://www.jornalpequeno.com.br/2010/7/5/desidratacao-em-idoso-pode-levar-a-confusao-mental-123361.htm>

¹⁰ Fonte: Livro “God’s Healing Way”, Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

¹¹ Fonte: Livro “God’s Healing Way”, Mary Ann McNeilus, M.D.



“E FEZ DEUS OS DOIS GRANDES LUMINARES: O LUMINAR MAIOR PARA GOVERNAR O DIA, E O LUMINAR MENOR PARA GOVERNAR A NOITE; E FEZ AS ESTRELAS. E DEUS OS PÔS NA EXPANSÃO DOS CÉUS PARA ILUMINAR A TERRA, E PARA GOVERNAR O DIA E A NOITE, E PARA FAZER SEPARAÇÃO ENTRE A LUZ E AS TREVAS. E VIU DEUS QUE ISSO ERA BOM” (GÊNESIS 1:16-18).

BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR

A luz é essencial à vida – tão essencial que Deus providenciou o sol como fonte constante para sustentar a vida na Terra. As plantas, os animais e o ser humano necessitam deste recurso natural para existirem. Embora saibamos dos seus benefícios, muitas pessoas têm medo da exposição à luz solar devido ao excesso de informações negativas a respeito dela. Desta forma, perdem de usufruir os benefícios da luz do sol.

Mas, o que a luz tem de tão bom? Quem nunca ouviu a avó ou a mãe falar algo como: “Este menino precisa pegar sol!” Elas com certeza conheciam os benefícios da luz solar, não é mesmo? A verdade é que todos nós precisamos da luz do sol, pois ela está relacionada com nossa saúde física, mental e espiritual. Sem ela não teríamos energia

para realizar nossas atividades cotidianas, nossa mente se enfraqueceria, estaríamos sujeitos a um constante estado de desânimo e isso tudo prejudicaria o nosso relacionamento com Deus.

Até os vegetais necessitam de luz solar para realizar a fotossíntese, processo no qual transformam o gás carbônico, a água e o calor da luz do sol em glicose – que os alimenta e faz com que cresçam e sirvam de alimento para nós. Com isso, liberam na atmosfera o oxigênio que é tão essencial para a nossa sobrevivência. Portanto, neste estudo, veremos as qualidades essenciais deste remédio natural criado por Deus e comprovaremos que **“doce é a luz, e agradável aos olhos, ver o sol”** (Eclesiastes 11:7).

NOSSO CORPO PRECISA DE SOL?

Infelizmente, a vida agitada contemporânea nos priva da exposição adequada ao sol. As crianças ficam trancadas em apartamentos e os adultos apertados em escritórios e em transportes públicos. Isso tem causado uma verdadeira epidemia de hipovitaminose D, que é a deficiência de vitamina D no organismo, atingindo cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo, principalmente nos países onde predominam dias frios e sem sol.

Habitantes das regiões equatoriais os quais tendem a se expor ao sol com roupas mais leves tendem a ter níveis altos de vitamina D. Já 30% a 50% dos adultos que vivem em países árabes e na Índia, por mais que sejam países onde há muito calor, são deficientes da vitamina por causa das roupas longas e cobertas que usam.¹

Quais são os benefícios da luz do sol para a saúde física? Vejamos:²

1. Proporciona melhor circulação do sangue, auxilia no controle da pressão arterial e fortalece a saúde do coração.
2. Estimula o aumento do número de células brancas, que são células de defesa, estimulando o combate a germes e células cancerígenas.
3. Participa da melhora de quadros de icterícia em crianças recém-nascidas.
4. Melhora o funcionamento do fígado, auxiliando o corpo a eliminar toxinas.
5. Auxilia a redução do colesterol no sangue.
6. Converte o colesterol e o ergosterol em vitamina D na pele em níveis seguros. A vitamina D participa do metabolismo do cálcio e do fósforo, que são essenciais para o desenvolvimento dos ossos e dos dentes. Com isso, doenças como osteoporose e o

raquitismo são prevenidas.

7. Auxilia a cicatrização de feridas na pele. Ao expormos ao sol (de forma e em horário adequados) partes do corpo que estão feridas, o banho de sol destrói germes e promove a cicatrização.

8. Ajuda a diminuição das dores articulares na artrite reumatóide.

9. Auxilia o tratamento da tensão pré-menstrual.

10. A luz do sol previne contra o câncer de mama, de cólon e de próstata. De acordo com pesquisadores do Instituto de Biofísica da UFRJ, a exposição à luz solar nos períodos de 6h às 10h e das 15h às 18h pode também ser uma prevenção contra os raios nocivos de UVB, que está associado ao câncer de pele.

Além de todos estes benefícios, a luz solar também é antibactericida, antiviral e antifúngica, e combate germes presentes em lençóis, tapetes, travesseiros e outros objetos que não são lavados com frequência. Por isso, é importante abrir as janelas e permitir que os raios do sol entrem na casa e colaborem para evitar a proliferação de bactérias e do mofo, que causam doenças alérgicas como rinite e asma.

COMO A LUZ DO SOL AFETA NOSSAS EMOÇÕES?

Nossas emoções também são afetadas pela luz do dia e pelo clima. A tendência é que, em dias de sol, as pessoas se sintam mais alegres, sorridentes e extrovertidas, em comparação à introspecção e sentimentos de tristeza sentidos em épocas de frio com a ausência do sol. Esta mudança de humor acontece devido a uma alteração da química cerebral que pode acontecer com a mudança de luminosidade, afetando nossas emoções.³

¹ Fonte: <http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/vitamina-d-na-prevencao-de-doencas-cronicas/>

² Fonte: "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998 e <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/luz-solar-uma-aliada-da-sua-saude>

³ Fonte: <http://neuronios-saudemental.blogspot.com.br/2009/12/transtorno-afetivo-sazonal-tad.html>



Por que isso ocorre? A exposição à luz do sol estimula a produção de serotonina, dopamina e melatonina. Essas substâncias são responsáveis pelo bom humor, regulação do ciclo do sono, energia e motivação. Não é à toa que nos países onde a incidência do sol é menor, o número de casos de pessoas com depressão é maior, enquanto que em países tropicais, o povo costuma ser mais bem-humorado, receptivo e com mais energia.⁴

Algumas pessoas podem desenvolver, principalmente durante o inverno, o que chamamos de Transtorno Afetivo Sazonal, que é um tipo de transtorno depressivo que pode ocorrer em determinadas épocas do ano nas quais há ausência de sol (diferente de uma depressão que pode ocorrer independente da época do ano). Sintomas como isolamento, tristeza, negativismo e falta de ânimo são notados. Pessoas que desenvolvem este transtorno tendem a se recuperar quando expostas ao sol novamente e, às vezes, há a necessidade do uso de antidepressivos. Para ser diagnosticado este transtorno, é preciso que ele ocorra nas mesmas épocas do ano por, no mínimo, dois anos consecutivos.⁵

LUZ SOLAR E SAÚDE MENTAL

A luz do sol também está relacionada com nossa saúde mental. Pesquisadores do Agricultural Research Services nos Estados Unidos estudaram mais de mil idosos, checando os níveis de vitamina D no sangue e realizando testes neuropsicológicos. Aqueles que tinham níveis suficientes de vitamina D no sangue – sintetizada pela luz solar – tiveram um melhor desempenho nos testes cognitivos em comparação àqueles

⁴ Fonte: <http://idademaior.sapo.pt/bem-estar/boa-vida/esta-triste-apanhe-sol/>

⁵ Fonte: <http://neuronios-saudemental.blogspot.com.br/2009/12/transtorno-afetivo-sazonal-tad.html>

que tinham níveis deficientes ou insuficientes da vitamina, apresentando maior capacidade de raciocínio e de percepção.⁶

A Universidade do Alabama e a NASA também estudaram a relação entre a exposição à luz do sol e funções cognitivas como memória, concentração e orientação temporal.

Os pesquisadores verificaram que principalmente pessoas com depressão que não se expunham muito ao sol tinham uma probabilidade maior de desenvolver prejuízos cognitivos como déficit da memória. Isto acontece porque a luz solar afeta o fluxo de sangue no cérebro que está relacionado com as funções cognitivas.⁷

CUIDADOS COM A EXPOSIÇÃO AO SOL

Como vimos até aqui, nosso corpo e nossa mente necessitam da luz solar. No entanto, temos que tomar cuidado com a exposição indevida do corpo ao sol.

Por isso, o ideal é que pessoas com pele muito sensível à luz solar comecem a tomar sol pela manhã cedo ou até às dez horas da manhã ou depois das quinze horas, apenas cinco minutos por dia. Aos poucos, pode aumentar essa quantidade de tempo até chegar aos 20 minutos por dia.

A exposição prolongada ao sol, principalmente em horários de pico, como entre às dez horas e às quinze horas, requer

⁶ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/11500-vitamina-d-da-mais-agilidade-mental-para-os-idosos>

⁷ Fonte: <http://portaldocoracao.uol.com.br/saude-mental/falta-de-luz-solar-afeta-a-memoria-de-pessoas-depressivas-aponta-estudo>



o uso de protetor ou bloqueador solar. Se estes são os únicos horários nos quais uma pessoa tem a chance de pegar sol, ela pode se expor ao sol por 30 minutos. Deve-se fazer uso também de chapéus ou bonés porque ajudam a proteger a pele contra queimaduras e radiações ultravioleta.⁸

Quem não tem a pele muito sensível ou não usa medicamentos que causam fotossensibilidade, pode tomar pelo menos 15-20 minutos de sol por dia. Se ficar mais do que 30 minutos exposto, é importante utilizar o protetor solar. Cuide para não expor áreas do corpo que são mais sensíveis como rosto, costas, peito, ombros, orelhas e pescoço. Nunca ultrapasse os minutos e a hora da exposição ao sol.

LUZ ARTIFICIAL SERVE?

A luz artificial das lâmpadas de casa ou do ambiente de trabalho não traz os mesmos benefícios à saúde como a luz do sol. E, também não é só a exposição à luz do sol que pode causar danos à saúde, a luz artificial também.

A lâmpada emite uma radiação que é capaz de alterar o DNA, causando o

envelhecimento da pele e o surgimento de manchas. Apesar de os danos serem menores em comparação aos danos causados pela radiação solar, os efeitos da radiação da luz artificial podem ser irreversíveis em longo prazo. Por isso, é importante o uso de protetor solar em ambientes fechados que contenham luz artificial para a proteção devida da pele.⁹

Além disso, a exposição à luz elétrica antes de dormir pode afetar os níveis de melatonina, que é um hormônio responsável pela regularização do sono. A exposição contínua à luz artificial à noite não permite que o corpo relaxe porque interpreta que ainda é dia.¹⁰ Um estudo da Escola de Medicina de Harvard verificou que a exposição à luz do quarto nas horas anteriores ao sono reduz em mais de 50% os níveis de melatonina, prejudicando, assim, a qualidade do sono. O aumento da pressão arterial e o aumento do risco de diabetes também foram relacionados com a longa exposição à luz artificial.¹¹

Por isso, ao chegar à sua casa à noite, procure manter baixo o nível de luminosidade. Evite ficar até tarde na internet ou dormir com a televisão ligada. Seu sono será melhor!

VOCÊ E O CRIADOR

Apesar da luz do sol iluminar grande parte do planeta e de seus raios existirem mesmo em dias nublados, há períodos longos de escuridão que chamamos de “noite”, e há regiões do planeta mais próximas aos pólos que passam meses sem receberem a luz do sol. No entanto, há uma Luz que nunca se apaga e que está disponível para iluminar os seus passos durante dias ensolarados ou dias nublados. Jesus diz em João 8:12: **“Eu sou a luz do mundo; quem me segue não andarรก em trevas; pelo contrário, terá a luz da vida”**. Ele é o **“Sol da justiça, trazendo salvação nas suas asas”** (Malaquias 4:2). Assim como a luz do sol cura nosso corpo, Jesus é a Luz que quer curar nossa alma. Permita, neste momento, que essa Luz divina brilhe em seu coração para curar e alegrar sua vida. Abra, então, as janelas e deixe o sol entrar!

⁸ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/luz-solar-uma-aliada-da-sua-saude>

⁹ Fonte: <http://www.blogvalesaude.com.br/danos-da-luz-artificial-a-pele/>

¹⁰ Fonte: <http://saude.abril.com.br/>

¹¹ Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/860258-luz-artificial-pode-afetar-qualidade-do-sono-pressao-sanguinea-e-diabetes.shtml>

COMO SER TEMPERANTE?

"E O SENHOR DEUS LHE DEU ESTA ORDEM: DE TODA ÁRVORE DO JARDIM COMERÁS LIVREMENTE, MAS DA ÁRVORE DO CONHECIMENTO DO BEM E DO MAL NÃO COMERÁS; PORQUE, NO DIA EM QUE DELA COMERES, CERTAMENTE MORRERÁS" (GÊNESIS 2:16, 17).

No princípio, Deus disse a Adão e Eva que podiam comer de todos os frutos do Jardim do Éden, menos do fruto da árvore da ciência do bem e do mal. Deste teste de fidelidade dependia a felicidade e a perpetuação da vida do casal. Infelizmente, eles decidiram desobedecer à ordem de Deus e com uma mordida, o pecado entrou em nosso planeta.

Neste estudo, veremos a importância de sermos obedientes ao Criador e assim fazermos escolhas positivas a respeito de todas as áreas de nossa vida. Entenderemos que existem outros "frutos proibidos" que podem abalar nossa alegria e roubar nossa qualidade de vida.

O QUE É TEMPERANÇA?

Podemos definir temperança como "moderação," "equilíbrio", "uso moderado das coisas boas" e "abandono das que são

ruins". O objetivo da temperança é promover o bem-estar físico, mental, social e espiritual do indivíduo. Não podemos ser verdadeiramente felizes e saudáveis se não formos equilibrados na alimentação, no trabalho, no exercício físico, no lazer, no prazer sexual, no vestuário e no descanso.

Agora, como adquirimos esse equilíbrio? Bem, depende das boas escolhas que fazemos. Precisamos entender que somos protagonistas da nossa vida e arquitetos do nosso próprio destino. Somos responsáveis pelas decisões e rumos que tomamos na vida. Então, a decisão de termos uma boa saúde está em nossas próprias mãos!

COMO FUNCIONAM NOSSAS DECISÕES?

Diariamente tomamos decisões, das mais simples às mais complexas. Decidimos

desde a roupa que vestimos até a pessoa com quem casaremos. Existem ainda outras decisões que são tomadas de forma inconsciente como, por exemplo, passar a marcha do carro. Em todas essas escolhas, temos a responsabilidade final pelos resultados obtidos.

O lobo frontal é a região do cérebro responsável pelo planejamento de ações, pelo controle emocional, pela autoconsciência (capacidade da pessoa perceber seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos) e pelas nossas decisões racionais, morais e éticas. Ele acaba sendo um local de controle central do cérebro.¹ É o lobo frontal que definirá nosso caráter e vontade.

Isso nos indica que, se quisermos uma vida de temperança, precisamos administrar melhor aquilo que permeia o nosso lobo frontal, ou seja, nossos pensamentos e sentimentos. Eles determinarão, em grande medida, a qualidade de nossas escolhas. Lembremos que os pensamentos produzem sentimentos e estes, por sua vez, influenciarão as nossas ações. Agora, como podemos administrar os nossos pensamentos? Abaixo estão algumas dicas:

1. Identificar quais pensamentos nos vêm à mente em determinada situação.
2. Avaliar os sentimentos que eles promovem.
3. Observar a reação que estes sentimentos nos levam a ter.
4. Analisar os pensamentos negativos e distorcidos, pensando em proporcionar mudanças para que eles se tornem mais saudáveis, mais funcionais e mais reais.
5. Exercitar mudar o tipo de pensamento que provoca sentimentos ruins e que nos leva agir de forma prejudicial conosco e com outras pessoas.

¹ Fonte: livro "Depression, the way out", Dr. Neil Nedley, p. 177.

² Fonte: *Mente, Caráter e Personalidade II*, p. 656, E. G. White.

³ Fonte: <http://vidaestilo.terra.com.br/homem/vida-a-dois/vicio-em-sexo-conheca-os-sintomas-e-confira-os-tratamentos,5f088f96e4237310VgnCLD10000bbccceb0aRCRD.html>

Pensamentos corretos e puros com santos propósitos não nos vêm naturalmente. Temos que lutar por eles.² Pode ser que não possamos controlar a chegada de um pensamento prejudicial à mente, mas, certamente, temos a escolha de não alimentá-lo, substituindo este pensamento por outro que seja saudável. Cabe a cada pessoa ter consciência dos pensamentos que são a base de seu comportamento a fim de questioná-los e, se necessário, modificá-los.

A maior luta que o ser humano pode travar é contra ele mesmo. É a luta contra a própria vontade e desejos ruins. Essa luta ocorre na mente – é a luta pelo domínio-próprio. Podemos, por exemplo, saber que comer uma fruta é mais saudável do que tomar um sorvete, mas podemos ter vontade de tomar o sorvete e não de comer a fruta. Aí reside o grande desafio da vida: reeducar a vontade ou seguir os próprios desejos e vontades do coração. Precisamos pensar e agir de acordo com o que é correto (Filipenses 4:8). Conheça, a seguir, algumas das dificuldades enfrentadas em nossa sociedade no que diz respeito à falta de temperança.

VICIADO EM SEXO, EU?

Ao contrário do que muitos pensam, o vício sexual não diz respeito à quantidade de relações sexuais que uma pessoa tem por semana. O que caracteriza a compulsão sexual é a grande dificuldade que a pessoa apresenta em se concentrar em outra coisa que não seja a realização de suas fantasias sexuais, sentindo um desejo incontrolável de obter prazer sexual e buscando maneiras de satisfazê-lo, trazendo prejuízos para suas relações sociais, afetivas, para a produtividade do seu trabalho e para sua autoestima.³



O vício sexual atinge mais de 9 milhões de pessoas no Brasil, e pode ser praticado de várias maneiras: através da busca por pornografia (internet, filmes, programas de televisão, revistas), do excesso de relações sexuais com uma mesma pessoa ou com outras diferentes, da prostituição, da pedofilia, do sexo virtual, do sexo por telefone, da masturbação, do exibicionismo (ter prazer em se masturbar ou praticar relações sexuais na frente de outras pessoas), do voyeurismo (ter prazer em ver outras pessoas tendo relações sexuais) e outros.

Por mais que a pessoa compulsiva por sexo obtenha prazer em suas práticas sexuais, é bastante comum sentir um vazio assim que o orgasmo termina. Os sentimentos negativos surgem porque estas práticas sexuais descontroladas não se caracterizam por um estreitamento da relação afetiva com o parceiro, mas apenas por uma forma de diminuir a ansiedade que provoca a compulsão, descarregar algum sentimento de raiva, frustração ou mágoa, ou a fim de buscar aprovação do parceiro. Por isso, o uso inadequado do sexo traz sofrimentos emocionais para aquele que possui este vício.⁴

Vale a pena lembrar que uma pessoa viciada em sexo pode viver negando que possui o problema e pode continuar com estes comportamentos sem buscar ajuda, prejudicando seus relacionamentos e a si mesmo. No entanto, há outras pessoas com este vício que deixam de negar o problema e buscam ajuda. Dessa forma aprendem a lidar com as frustrações e como consequência, desenvolvem relações mais saudáveis com maior qualidade de vida social, emocional e profissional.

COMPRAR! COMPRAR! COMPRAR!

Você conhece alguém viciado em compras? A compulsão por compras é um transtorno classificado entre os transtornos

⁴Fonte: <http://revistaepoca.globo.com/vida/noticia/2012/02/eu-sou-viciado-em-sexo.html>

de controle de impulso e, apesar do prazer obtido em inúmeras compras, o sentimento de angústia e de culpa faz com que a pessoa sofra muito e se afunde ainda mais na compulsão, que se torna um vício.

O comprador compulsivo não tem controle financeiro e perde a noção de quanto está gastando. Ele vai aumentando progressivamente o volume de compras e se endividando cada vez mais. Ele adquire, algumas vezes, coisas supérfluas, mas sente compulsão por comprar cada vez mais. Então, começa a mentir sobre os gastos para que a família não brigue com ele. Pode tentar mudar várias vezes ou dizer que vai mudar, mas geralmente recai no descontrole e se endivida cada vez mais.

Nem sempre a pessoa compulsiva por compras admite que tem o problema. Ela não é incapaz de compreender o que está se passando, mas mesmo assim resiste porque ao reconhecer que tem o problema,

precisará lidar com a angústia que tenta mascarar através das compras, que é o real motivo da sua compulsão.

POSSÍVEIS SOLUÇÕES

1. Procurar tratamento psicológico para buscar as raízes do problema.
2. Não tentar preencher a sensação de vazio interior com compras.
3. Prestar sempre atenção nos atos de excesso e tentar analisar o motivo da aquisição.
4. Saber distinguir o supérfluo do que é realmente necessário.
5. Evitar o uso de cartões de crédito e procurar pagar todas as compras à vista, de preferência, com dinheiro.
6. Sair de casa com apenas o dinheiro mínimo necessário.
7. Fazer mentalmente o caminho que irá percorrer até o local que deseja ir. Assim, poderá se desviar de lojas e vitrines conhecidas.



8. Tomar cuidado redobrado em dias em que esteja se sentindo muito triste ou muito alegre, porque pode ser que tente compensar a tristeza ou “comemorar” a alegria com compras.

CAFEÍNA: FAZ BEM OU FAZ MAL?

Num primeiro momento, ela provoca um estado de excitação, o que leva muitas pessoas a utilizarem bebidas cafeinadas quando precisam permanecer em alerta. No entanto, o efeito subsequente à excitação é uma depressão das atividades do sistema nervoso, causando sensação de cansaço, dores de cabeça, irritabilidade e ansiedade. Tais sintomas levam a pessoa a sentir a necessidade de ingerir novamente a bebida com cafeína a fim de se sentir novamente estimulada e em estado de alerta. Assim o corpo desenvolve uma dependência física da cafeína. Muitos pensam que a cafeína está longe de ser uma droga viciante. No entanto, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), quando uma pessoa ingere 250 ml ou mais

de cafeína por dia (acima de duas ou três xícaras de café coado), a pessoa desenvolve um quadro de intoxicação que abrange uma série de sintomas físicos e emocionais como: agitação, nervosismo, insônia, problemas digestivos, tensão muscular, taquicardia, agitação psicomotora e dificuldade para pensar e falar.⁵

Assim como o café e bebidas que contêm cafeína, o consumo de energéticos também deve ser abandonado. Para se ter ideia da quantidade de cafeína presente em bebidas energéticas, 200 ml de café coado (1 copo cheio) tem aproximadamente 80 a 100 mg de cafeína, o mesmo que 240 ml de Red Bull (bebida energética). A Cocaine (nova bebida energética) contém 280 mg de cafeína em 240 ml da bebida. O uso de apenas duas latas de energético é suficiente para provocar ansiedade, agitação, insônia, tremores, náuseas, diarreia, fortes dores de cabeça e palpitações cardíacas.⁶


Então, se você quiser preservar a sua saúde física e emocional, elimine do seu regime alimentar as bebidas que contenham cafeína.

VOCÊ E O CRIADOR

Vimos neste estudo a importância de fazermos boas escolhas e cultivarmos bons hábitos em nossa vida. Mas sabe qual é a decisão mais importante que podemos tomar? A decisão de entregarmos o coração completamente a Jesus a fim de que Ele nos mostre aquilo que devemos comer, beber, vestir, pensar e fazer. Esse é o sonho de Deus para você. A Bíblia diz: **“Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus”** (1 Coríntios 10:31). Seus hábitos e seu estilo de vida têm sido para a glória de Deus? Ou você está preso numa cadeia de vícios? Deus quer e pode livrar você das suas prisões. Submeta a sua vontade ao Senhor e você terá saúde e felicidade.

⁵ Fonte: MELGOSA, J. *Mente Positiva*. 1.ed. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí: 2010, p. 99.

⁶ Fonte: <http://vip.abril.com.br/edicoes/285/energeticos-afinal-qual-dose-boa-550771/>



"DEUS, NEM É SERVIDO POR MÃOS HUMANAS, COMO SE DE ALGUMA COISA PRECISASSE; POIS ELE MESMO É QUEM A TODOS DÁ VIDA, RESPIRAÇÃO E TUDO MAIS" (ATOS 17:25).

RESPIRE!

O homem foi criado por Deus de um modo maravilhoso. Ele se preocupou com a sua felicidade, prazer e com cada detalhe necessário para a manutenção de sua vida. No texto acima Paulo afirma que o Criador amorosamente, nos deu "vida, respiração e tudo mais" para que possamos existir com alegria e satisfação. Para a manutenção da respiração ou do fôlego de vida necessitamos também do ar atmosférico e, por incrível que pareça, o ar que respiramos e o modo como o fazemos têm grande impacto sobre a nossa saúde. Então, respire fundo e continue lendo!

QUESTÃO DE SOBREVIVÊNCIA!

Podemos sobreviver por algumas semanas sem comida, poucos dias sem água, mas somente alguns minutos sem ar. Sem ele, as células morrem e conseqüentemente

o corpo também. Esse recurso maravilhoso é composto por diversos gases: nitrogênio, oxigênio, gás carbônico e o restante de hidrogênio e gases nobres. Quando respiramos, o ar é distribuído para todo o organismo através da circulação sanguínea com a ajuda dos glóbulos vermelhos e participa de todas as reações que envolvem a glicose, principal fonte de energia do nosso corpo. Sem ele, nosso corpo não funcionaria porque não teria energia para suas diversas atividades.

O ar puro tem relação direta com a nossa saúde física e mental. Ele revigora, alimenta e desintoxica todas as células e órgãos do corpo humano. Os benefícios do ar são muitos: refresca e fortalece o corpo, melhora nossa capacidade de concentração, raciocínio e memória, melhora o sono, diminui a ansiedade, o cansaço e o estresse, estimula o apetite, auxilia a digestão, dá

suporte ao sistema imunológico e promove uma circulação sanguínea mais saudável.¹ Está comprovado que o ar puro proporciona a eliminação de aproximadamente 1/3 das toxinas do nosso corpo. Por isso, a qualidade do ar que respiramos e uma respiração adequada são relevantes para o bom funcionamento do corpo. Respirar ar puro melhora a saúde!

VOCÊ SABE RESPIRAR?

Felizmente, todos nós nascemos sabendo respirar. No entanto, podemos desenvolver maus hábitos respiratórios que impedem o pulmão de funcionar de maneira efetiva. Geralmente em nosso dia a dia, nossa respiração tende a ser curta e rápida, como se estivéssemos em constante correria. Desta forma, os pulmões não se expandem de maneira adequada e o corpo não recebe o oxigênio de forma eficiente. Como seria, então, a maneira apropriada de respirar?²

Abaixo estão algumas dicas importantes:

1. Concentre-se menos na inspiração e mais na expiração. Quanto mais uma pessoa expira (solta o ar), mais ar ela poderá inspirar, recebendo maior quantidade de ar novo.
2. Inspire pelo nariz lentamente por aproximadamente 4 segundos. Depois de uma pequena pausa, expire lentamente contando até 12.
3. Ao inspirar, procure “encher” a barriga (diafragma), em vez de levantar o peito e os ombros, e na expiração, “esvazie” a barriga novamente. Esta é a maneira correta de levar o ar para os pulmões, expandindo todo o diafragma. Se você reparar, os bebês respiram desta forma.

Com estes simples exercícios, a função pulmonar melhorará e o corpo todo sentirá os benefícios da troca mais eficiente de oxigênio.

ONDE ENCONTRAR AR PURO?

A essa altura, você pode pensar: “Como respirarei ar puro se vivo numa cidade poluída, cheia de carros, fábricas e queima de lixo?” Realmente, esse é um desafio para a maioria das pessoas hoje. A fumaça liberada por esses meios contém gases tóxicos para o nosso organismo e trazem grandes prejuízos para a saúde. Observe os dados a seguir:

Uma pesquisa feita pelo Departamento de Medicina Preventiva da Universidade de São Paulo verificou que o nível de poluição em grandes cidades é suficiente para agravar a saúde da população. De acordo com os pesquisadores, a população dessas cidades apresenta frequentemente doenças respiratórias, principalmente crianças e idosos. Segundo o DataSus, banco de dados eletrônico do Ministério da Saúde, em 2012 mais de 1.184.000 pessoas foram internadas por problemas respiratórios e doenças do trato respiratório superior no Brasil.³

Outra constatação alarmante de acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer) pessoas que vivem em metrópoles muito poluídas apresentam 12% mais chance de desenvolver câncer.⁴

Além desses problemas, muitas pessoas passam várias horas do dia em ambientes fechados onde o ar não circula de forma devida como salas, escritórios, metrô e ônibus. Que atitude podemos tomar diante desse preocupante quadro? Uma dica interessante seria separarmos um tempo diariamente para estarmos em lugares perto da natureza, em ambientes abertos e ventilados. As plantas liberam o oxigênio para a atmosfera e, portanto, a proximidade

¹ e ² Fonte: Livro “God’s Healing Way”, Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

³ Fonte: <http://saude.ig.com.br/minhasaude/poluicao+eleva+risco+de+infarto+apendicite+e+ate+infertilidade/n1237971409800.html>

⁴ Fonte: http://www.inca.gov.br/atualidades/ano11_1/pulmao.html



com a natureza nos proporciona um ar de melhor qualidade. Para pessoas que vivem em médias e grandes cidades, fazer caminhadas, outros exercícios e passeios em um parque arborizado longe de estradas empoeiradas, pode ser uma maneira de conseguir um ar mais puro. Fazer exercícios em locais abertos e próximos da natureza demonstra ser mais benéfico do que o realizar em ambientes fechados e com má circulação de ar, como algumas academias de ginástica.⁵

E O AR DENTRO DE CASA?

Uma pesquisa sobre a qualidade do ar divulgada pela Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos (EPA) relevou que o ar de dentro de casa pode estar de duas a cinco vezes mais contaminado do que o ar em ambientes externos. Isso ocorre porque as portas e janelas são mantidas fechadas a maior parte do tempo, o que dificulta a troca de oxigênio no ambiente interno. Além disso, o uso de tapetes, cortinas, quadros e outros objetos de decoração também funcionam como depósitos de poeira e influenciam na qualidade do ar dentro de casa.⁶ Alguns cuidados importantes para melhorar a qualidade do ar dentro de casa são:⁷

1. Em algum momento do dia ou da noite, permita que o ar circule através das janelas e portas abertas, conforme a possibilidade de cada casa.
2. Tenha plantas dentro de casa. Elas transformam o gás carbônico em oxigênio, regulam a umidade do ar, e absorvem alguns poluentes do ar através de suas folhas e raízes.
3. Evite produtos químicos em excesso porque a liberação de poluentes advindos dos compostos orgânicos voláteis (contidos nos produtos) pode causar irritação das vias respiratórias, fadiga e falta de ar.
4. Para retirar a poeira, opte por aspirador de pó e panos úmidos, em vez de produtos químicos fortes. O pano úmido ajuda na retenção da poeira.

⁵ Fonte: <http://www.saudeintegral.com/artigos/respirar-e-viver.html>

5. Limpe o filtro do ar condicionado, aquecedor e ventilador com frequência, pois são depositários de poeira que serão liberados com o funcionamento do aparelho. Cuidados especiais devem ser tomados por quem usa especialmente o ar condicionado: abra de vez em quando as janelas e tome muita água para hidratar o corpo, pois ele suga o ar do ambiente e retira a sua umidade. Se necessário, utilize soro fisiológico para hidratar as mucosas nasais.

ENTENDA AS ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

Um artigo publicado no site da Associação Brasileira de Asmáticos afirmou que a combinação de poluentes do ar aumenta a reatividade das vias respiratórias, o que torna pessoas predispostas à alergia mais sensíveis e propensas a desenvolver doenças como rinite e asma.⁸

As alergias respiratórias são uma maneira de o corpo se defender contra agressões externas causadas por produtos químicos, bactérias e vírus contidos no ar: o nariz entope para impedir que elementos nocivos entrem no organismo, é produzida a coriza com a finalidade de lavar e expelir substâncias estranhas como bactérias e vírus, e o espirro é um mecanismo utilizado pelo corpo para remover tais substâncias automaticamente. Se a agressão é forte, surge a tosse também como tentativa de defesa, e o fechamento da garganta pode acontecer a fim de impedir a penetração dos germes e substâncias poluentes.⁹

O ar puro previne as alergias respiratórias e as inflamações das vias respiratórias já que possui baixa concentração de poluentes e de substâncias tóxicas. No entanto, por serem doenças multifatoriais, é importante que outros aspectos sejam avaliados para um tratamento devido.

⁶ Fonte: <http://style.greenvana.com/2011/ar-dentro-de-casa-pode-ser-mais-poluido-do-que-na-rua/>

⁷ Fonte: livro "God's Healing Way", Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998; <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI62307-17334,00.html>, http://planetasustentavel.abril.com.br/noticia/saude/conteudo_400723.shtml e <http://www.saudeintegral.com/artigos/respirar-e-viver.html>

⁸ Fonte: Galvão, C E. Alergias respiratórias e poluição ambiental. In: Associação Brasileira de Asmáticos. Disponível em: www.sbasp.org.br/jornaldet.asp?id=32. Acesso em: 10 jun. 2011.

⁹ Fonte: <http://drauziovarella.com.br/wiki-saude/doencas-da-poluicao/>



CIGARRO: APAGUE-O!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável do mundo. Ela estima que um terço da população mundial adulta fume, ou seja, aproximadamente 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, dentre as quais 200 milhões são mulheres.

O total de mortes devido ao uso do tabaco atinge aproximadamente 4,9 milhões de mortes anuais – o que corresponde a 10 mil mortes por dia – e caso as tendências de expansão do fumo sejam mantidas, serão cerca de 10 milhões de mortes anuais por este motivo por volta do ano 2030.¹⁰

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, substâncias cancerígenas, corantes e agrotóxicos em altas concentrações. Dentre elas estão: a nicotina (causa dependência física), amônia substância existente em produtos de limpeza), arsênio (metal pesado, potencialmente cancerígeno, usado em inseticidas), monóxido de carbono (gás tóxico que está na fumaça dos automóveis) e até naftalinas (encontrado

dentro das pastilhas para matar baratas).

O fumo está associado a 90% dos casos de câncer de pulmão. No ano de 2012, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a estimativa era que 37% dos casos de câncer no Brasil estivessem relacionados ao tabagismo.¹¹

Algumas pessoas acreditam que o fato de fumarem com moderação seja uma garantia de que não desenvolverão o câncer. No entanto, as estatísticas mostram que o risco de morte por câncer de pulmão aumenta em quatro vezes àquelas pessoas que fumam de uma a nove unidades por dia, em relação ao não-fumante. Além disso, quanto mais cedo uma pessoa começa a fumar, maior prejuízo causará à sua saúde, porque a ação danosa do cigarro é prolongada e cumulativa.¹² E o fumante passivo, está livre dos efeitos nocivos da fumaça? A resposta é não. Em médio e longo prazo o fumante passivo pode sofrer a redução de sua capacidade respiratória, um risco 30% maior de câncer de pulmão e 24% maior de infarto, comparados aos não fumantes que não se expõem à fumaça frequente.¹³

VOCÊ E O CRIADOR


Você percebeu que recurso maravilhoso é o ar puro? Sem ele, não existiríamos. Graças a Deus, nascemos sabendo respirar – inspiramos e expiramos de forma automática. Mas você sabia que existe Alguém que controla e mantém a nossa respiração, concedendo-nos vida? A Bíblia diz: ***“Assim diz Deus, o Senhor, que criou os céus e os estendeu, formou a terra e a tudo quanto produz; que dá fôlego de vida ao povo que nela está e o espírito aos que andam nela (Isaías 42:5).*** Percebeu? É Deus quem nos deu o fôlego de vida e mantém a nossa respiração! Então, toda vez que você respirar, reconheça que existe Alguém que incansavelmente cuida de você.

¹⁰ Fonte: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=dadosnum&link=mundo.htm>

¹¹ Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/em-2012-37-dos-casos-de-cancer-estarao-relacionados-ao-tabagismo>

¹² Fonte: <http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/14972>

¹³ Fonte: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=passivo&link=tabagismo.htm>



“VENHAM A MIM, TODOS OS QUE ESTÃO CANSADOS E SOBRECARRREGADOS, E EU LHE S DAREI DESCANSO.”
(MATEUS 11:28)

SEU CORPO PRECISA DE **DESCANSO**

O Filho de Deus experimentou pessoalmente nossa realidade de cansaço mental e físico. Foi por isso que Ele ofereceu o Seu descanso a todos que desejarem. Olhando para o futuro, Cristo sabia que o mundo se tornaria cada vez mais agitado e exigente com as pessoas e, com isso, o cansaço excessivo traria inúmeras doenças. Contudo, o Criador nos deixou alguns recursos, dentre eles o sono. Ele é suficiente para nos recuperar dos grandes desgastes físicos e, inclusive, emocionais que sofremos. Neste estudo, veremos os benefícios deste importante recurso criado por Deus para a nossa felicidade.

DESCANSO OBRIGATÓRIO!

Deus criou a noite para dormirmos! Parece óbvio, mas grande parte das pessoas tem

contrariado essa verdade, “trocando a noite pelo dia”. Desconhecem que, durante o pôr-do-sol e início da noite, nosso corpo começa a produzir um hormônio chamado melatonina, que promove o relaxamento e nos prepara para uma boa noite de sono. Ao amanhecer, nosso corpo começa a produzir outro tipo de hormônio chamado serotonina, que nos dá ânimo para as atividades do dia, ou seja, nosso corpo possui um sistema regulador que depende do ciclo do dia e da noite. Por isso, precisamos dormir todas as noites de sete a nove horas de sono para que nosso corpo e mente funcionem bem.

BENEFÍCIOS DE UMA NOITE BEM DORMIDA

Quem não gosta de uma cama quentinha e de tranquilidade para dormir bem à noite? Os benefícios de uma boa noite de sono:

1. Durante o sono, nosso corpo produz um hormônio que controla a sensação de saciedade. Se não dormimos bem, o corpo tem a sensação de não ter sido totalmente saciado por causa da quantidade baixa de hormônios produzidos, levando a pessoa a comer mais no dia seguinte.¹

2. O descanso noturno fortalece o nosso sistema imunológico. Quando temos um sono reparador, nossas defesas contra infecções bacterianas e virais são fortalecidas.²

3. O sono pode prevenir o desenvolvimento de diabetes. A privação do sono faz com que o corpo permaneça alerta apesar do cansaço, produzindo assim, a liberação do hormônio cortisol que, em excesso, induz o aumento das taxas de açúcar no sangue a fim de que o corpo mantenha a energia para continuar funcionando. Quando dormimos o necessário, o descanso proporciona o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue.³

4. A beleza também está relacionada com uma noite bem dormida. Durante o sono, a pele ganha novas células, é regada com a quantidade necessária de proteínas, hormônios e enzimas para a recuperação de tecidos e músculos, permitindo um rejuvenescimento do corpo.⁴

5. Um sono reparador está relacionado a bons níveis de pressão arterial. Segundo um estudo da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, o pouco descanso equivale a um estado de estresse que aumenta a pressão sanguínea. Se as noites mal dormidas são constantes, a alteração da pressão arterial passa a ser permanente e a hipertensão pode ser desenvolvida.⁵

6. Dormir bem diminui o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Isto acontece porque o sono possibilita o equilíbrio na produção de hormônios e substâncias químicas no organismo. O desequilíbrio destes possibilita o aumento do colesterol, o aumento das chances de derrame cerebral e doenças relacionadas ao coração.⁶ Ao dormir bem, você colabora para que seu corpo funcione melhor e por mais tempo, prolongando sua estimativa de vida.

MENOS ANSIEDADE E MENOS DEPRESSÃO

Nossa saúde emocional também está relacionada com a qualidade do nosso sono. Um estudo realizado por pesquisadores no The George Institute for International Health,⁷ na Austrália, observou que jovens adultos que dormiam menos de oito horas por dia tinham maior chance de desenvolver transtornos de ansiedade.

A depressão também está relacionada com a qualidade do sono. De acordo com o National Institute of Mental Health,⁸ nos Estados Unidos, o risco do desenvolvimento de depressão entre pessoas com insônia é 40 vezes maior do que em pessoas que não possuem distúrbios do sono.⁹ Por isso, o sono é importante até mesmo como prevenção da depressão.

PESSOAS INTELIGENTES DORMEM MAIS?

Mas, será que a capacidade mental também tem relação com o sono? Um estudo feito pela Universidade de Lubeck, na Alemanha, verificou que pessoas que

¹ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/14895-oito-beneficios-que-o-sono-traz-para-a-sua-saude>

² Fonte: <http://www.psicologianet.com.br/transtornos-do-sono-a-influencia-do-sono-no-sistema-imunologico/1060/>

³ Fonte: http://saude.abril.com.br/edicoes/0306/medicina/conteudo_410162.shtml

⁴ Fonte: <http://www.psicologianet.com.br/transtornos-do-sono-a-influencia-do-sono-no-sistema-imunologico/1060/>

⁵ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/14895-oito-beneficios-que-o-sono-traz-para-a-sua-saude/2#conteudoTxt>

⁶ Fonte: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/14895-oito-beneficios-que-o-sono-traz-para-a-sua-saude/8#conteudoTxt>

⁷ Fonte: Instituto George de Saúde Internacional.

⁸ Fonte: Instituto Nacional de Saúde Mental.

⁹ Fonte: livro Depression The Way Out. Neil Nedley, M.D., Nedley Publishing, 2001, p. 85.



dormem bem absorvem melhor as informações do dia a dia do que aquelas que passam um longo período sem dormir. A Associação Brasileira do Sono afirma que durante o descanso noturno o cérebro faz uma “limpeza” das informações acumuladas, guardando aquelas que são importantes e descartando aquelas de menor importância. Por isso, pessoas que dormem mal geralmente têm maior dificuldade de concentração e aprendizagem. O êxito nos estudos e no trabalho depende, portanto, de uma boa rotina de descanso.¹⁰

“LADRÕES” DO SONO

Você é daqueles que têm dificuldade para dormir? Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 40% da população brasileira tem queixas de insônia e 10% sofrem de insônia crônica, que é assim classificada quando a pessoa passa mais de três meses consecutivos dormindo mal.¹¹ Você se encaixa numa dessas realidades?

Se você sofre de insônia ou algum distúrbio do sono, permita-nos listar alguns fatores que prejudicam a qualidade do repouso e observe em qual deles você tem maior dificuldade:

1. Muitos cochilos, ou cochilos longos durante o dia podem prejudicar o sono à noite.¹²
2. Substâncias estimulantes como refrigerantes à base de cola ou guaraná, chá-mate, chá preto, café e guaraná em pó são inibidores do sono.¹³
3. O chocolate também deve ser evitado. A cafeína presente em uma barra de chocolate pode permanecer no corpo por três ou quatro horas, podendo chegar em até 12 horas em pessoas mais sensíveis à substância, prejudicando o sono.¹⁴

¹⁰ Fonte: livro Depression The Way Out. Neil Nedley, M.D., Nedley Publishing, 2001, p. 85.

¹¹ Fonte: http://cotidiano.ufsc.br/index.php?option=com_content&view=article&id=862%3Asono-e-qualidade-de-vida&Itemid=58

¹² Fonte: <http://saude.terra.com.br/bem-estar/conheca-os-pros-e-contras-do-cochilo,90d83f04c2f27310VgnCLD100000bbccceb0aRCRD.html>

¹³ Fonte: <http://ciencia.hsw.uol.com.br/questao531.htm>

¹⁴ Fonte: <http://saude.terra.com.br/nutricao/chocolate-pode-atrapalhar-a-saude-do-sono,c0080a9aa2f27310VgnCLD100000bbccceb0aRCRD.html>

4. Refeições pesadas à noite dificultam a digestão, e o corpo, em vez de descansar ao se deitar, continua trabalhando para que a digestão seja concluída, prejudicando, assim, o descanso.¹⁵

5. Bebidas alcoólicas perturbam a qualidade do sono. Segundo o Centro do Sono de Londres, o álcool prejudica os ciclos do sono, alterando principalmente o sono mais profundo através do qual obtemos o maior descanso.¹⁶

6. O fumo deve ser evitado. A nicotina tem diversos efeitos sobre o sistema nervoso e também é uma substância estimulante.¹⁷

7. Ver televisão, ficar no computador ou jogar videogame antes de dormir pode prejudicar o sono. A Fundação Nacional para o Sono, dos Estados Unidos, comprovou que a luz artificial destes aparelhos aumenta o estado de vigília e suprime a liberação de melatonina, o hormônio que induz ao sono.¹⁸

8. Ansiedade, preocupação e estresse também prejudicam o sono. Isto acontece porque a mente está acelerada e não consegue relaxar para acompanhar o descanso que o corpo também necessita. Desta maneira, o sono pode ser agitado, interrompido ou muito leve.¹⁹

COMO DORMIR BEM?

Muitas pessoas hoje sonham acordadas com uma boa noite de sono. Estima-se que 60 milhões de norte-americanos tenham alguma dificuldade para dormir. A maioria deles já tentou de tudo, inclusive, usar remédios fortes para induzir o sono. Mas existem meios naturais para isso e o melhor: não possuem contraindicação.

Na sequência abaixo estão alguns deles:

1. Horários regulares para dormir e acordar ajudam na criação de um ciclo saudável de sono.²⁰

2. Os exercícios físicos feitos, de preferência, pela manhã ou até quatro horas antes do horário de dormir são ótimos indutores do sono.²¹

3. O banho morno também pode nos ajudar a dormir melhor. A água morna relaxa os músculos tensos, preparando o corpo para o descanso.²²

4. Mantenha o ambiente escuro e livre de barulho. O corpo e a mente não conseguem relaxar o necessário com luzes artificiais e com sons que atrapalham a mente de se desligar.²³

5. A refeição da noite deve ser a mais leve do dia e deve ser feita três horas antes de dormir para que o corpo possa realmente descansar, tendo finalizado a digestão.²⁴

6. Procure pensar em coisas boas que aconteceram com você ao longo do dia, em vez de ruminar problemas. Desta maneira a mente fica mais relaxada para o sono.²⁵

7. Atividades mais relaxantes antes do sono facilitam o corpo e a mente a se prepararem para o descanso. A leitura de um livro ou uma música calma, ajuda.²⁶

8. Chás naturais à base de ervas como camomila, erva-doce e erva-cidreira possuem um efeito relaxante e podem ser usados como facilitadores do sono.

9. A necessidade de sono pode variar de uma pessoa para outra. No entanto, pesquisas sugerem que a maioria dos adultos saudáveis precisa de sete a nove horas de sono por noite. Portanto, procure dormir a quantidade de tempo necessária para que o seu corpo descanse.

¹⁵ Fonte: <http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/o-que-comer-antes-de-dormir.aspx>

¹⁶ Fonte: http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2013/01/130123_sono_alcool_fn.shtml

¹⁷ Fonte: <http://sonocomsaude.wordpress.com/2012/05/31/dia-mundial-sem-tabaco-como-a-nicotina-prejudica-o-sono/> e <http://www.drpereira.com.br/tabagismo.htm>

¹⁸ Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/vida-digital/computadores-videogame-e-tv-prejudicam-o-sono-aponta-estudo>

¹⁹ Fonte: http://www.institutosono.com.br/ver_artigo.asp?id=84

²⁰ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/os-8-remedios-naturais/Page-5>

²¹ Fonte: http://saude.abril.com.br/edicoes/0300/corpo/conteudo_288828.shtml

²² Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/os-8-remedios-naturais/Page-5>

²³ Fonte: <http://www.efetividade.net/2007/10/23/como-dormir-melhor-sem-esforco-10-dicas-para-o-sono/>

²⁴ e ²⁵ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/os-8-remedios-naturais/Page-5>

²⁶ Fonte: <http://drauziovarella.com.br/corpo-humano/insomnia/>

EXISTE UM DIA PARA O DESCANSO?

Você já ouviu falar em ritmo circadiano e circaseptano? O ritmo circadiano é um mecanismo do corpo que ajusta o “relógio biológico”, responsável por controlar o apetite, o sono e outras necessidades ao longo do nosso dia de 24 horas. Ele nos avisa que temos, por exemplo, que nos alimentar e dormir.²⁷

Já o ritmo circaseptano, encontrado nos seres humanos, animais e outros organismos, corresponde a um ciclo que ocorre semanalmente, ou seja, de sete em sete dias. O Doutor Halberg, do Laboratório de Cronobiologia da Universidade de Minnesota, Estados Unidos, documentou a existência deste “ritmo do sétimo dia” no ser humano. Ele e outros pesquisadores verificaram que algumas atividades do nosso organismo são sabiamente realizadas em um ritmo de sete dias. É como se precisássemos de certa pausa de sete em sete dias a fim de continuarmos vivendo.²⁸

Agora, o que marca esse ciclo de sete dias? Numa rápida análise, percebemos que o dia, o mês e o ano são regidos e marcados pelo movimento da Terra em relação a si mesma (dia), a Lua (mês) e ao Sol (ano). E a semana, é determinada pelo quê? A Bíblia responde: **“E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera, descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera”** (Gênesis 2:2,3). Após criar nosso planeta, Deus separou o sábado como sendo o dia de descanso. Em Êxodo 20:8-11, Deus lembrou a humanidade que o sábado é o santo dia do Senhor e que devemos dar uma pausa nos trabalhos diários.

Portanto, o sábado representa a marcação no tempo criada por Deus para trazer benefícios físicos, emocionais e espirituais aos Seus filhos. Esse é o dia especial no qual podemos ter um contato mais íntimo e demorado com o nosso Criador (Se quiser saber mais sobre o sábado, acesse o site www.biblia.com.br e faça um dos cursos bíblicos online).

VOCÊ E O CRIADOR

O sono, quando devidamente respeitado, atua como reparador da nossa saúde física e emocional. No entanto, há situações na vida que nos causam tamanha angústia, tristeza e ansiedade que nos roubam até mesmo o sono e a vontade de viver. Nesses momentos, podemos nos dirigir ao Restaurador, o Único capaz de devolver o descanso para nossa alma: Cristo Jesus. Ele mesmo diz: **“Tomai sobre vós o Meu jugo e aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma”** (Mateus 11:29). Que segurança maravilhosa! Jesus pode renovar nossas energias e carregar nossos fardos. Por que você não fala agora mesmo com Ele, em oração, sobre aquilo que está pesado em sua vida? Ele lhe trará o descanso que tanto precisa e você poderá dormir, a partir de hoje, em paz.

²⁷ Fonte: <http://saude.hsw.uol.com.br/causas-da-insonia6.htm>

²⁸ Fonte: <http://www.sabado.org/biorritmo-e-o-setimo-dia/>

"BENDITO O HOMEM QUE CONFIA NO SENHOR, E CUJA ESPERANÇA É O SENHOR" (JEREMIAS 17:7).

CONFIE EM DEUS!

Vimos até agora quantos recursos maravilhosos Deus deixou para que tivéssemos uma boa saúde. Neste estudo, vamos compartilhar outro ingrediente que é indispensável para o equilíbrio do nosso corpo: a confiança em Deus. Você sabia que a crença religiosa influencia na prevenção e restauração de doenças? Sabia que a oração, a meditação e a fé em Deus auxiliam no processo da cura física?

Talvez você seja uma pessoa que não possua hábitos religiosos e não costuma sentar nos bancos de uma igreja. Ou, quem sabe, desacredita no Deus pessoal revelado pela Bíblia. Mas numa coisa você irá concordar conosco: a crença em algo ou em alguém influencia no tratamento contra doenças. Pode ser a crença num determinado remédio, hospital ou até em algum médico, não importa, a fé sempre estará

presente em situações de desamparo e vulnerabilidade, visando o restabelecimento do corpo diante das doenças. Afinal, queremos viver com saúde!

Observe estes exemplos. Estudos médicos conseguiram eliminar verrugas pintando-as com um corante brilhante que não possuía efeito algum, embora os pacientes imaginassem que o tal corante fosse um remédio. Em outro estudo feito com asmáticos, pesquisadores descobriram que podiam causar dilatação das vias respiratórias deles apenas dizendo que estavam inalando um poderoso dilatador, mesmo quando não estavam. Além disso, estas pesquisas mostraram de forma clara que, quando pacientes fazem uso de uma substância acreditando que ela irá curá-los (placebo), os sintomas, na maioria das vezes, são amenizados ou desaparecem completamente.

A questão é que, dentro de nós, existe o desejo e a necessidade de acreditarmos em algo. Foi Deus quem colocou isso em nós. Agora pense conosco: se a confiança de uma pessoa nos médicos e medicamentos influencia na saúde, imagine então o poder que a fé no Deus Criador exercerá sobre o nosso bem-estar físico, mental e espiritual! Mas você pode perguntar: O que é fé? A Bíblia responde: **“Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem”** (Hebreus 11:1). Quer explicação mais clara e precisa do que esta? A fé se baseia na confiança e na esperança de que algo que está fora do nosso controle acontecerá. Como uma criança que se lança com os olhos fechados sobre os braços do pai, a fé nos projeta para os braços seguros de Deus, mesmo sem vê-Lo.

O problema é que, muitas vezes, queremos controlar as coisas, as pessoas e as situações. Somos limitados quanto à capacidade de lidar com tudo aquilo que nos acomete. Quanto maior a nossa tentativa de controlar uma situação, maior é a nossa ansiedade e confusão. Isto não significa que precisamos ser passivos a tudo aquilo que acontece conosco, mas que precisamos discernir entre o que podemos ou não mudar.

Quando aceitamos a nossa incapacidade para alguma coisa, damos lugar à fé, que é a confiança de que Deus está no controle da situação. A dificuldade no desenvolvimento da fé acontece quando não aceitamos a nossa impotência diante de situações difíceis. Enquanto a aceitação de uma perda, de uma dor ou da nossa própria incapacidade não acontecer, não desenvolveremos a fé e, portanto, Deus ficará limitado em Suas ações para nos ajudar, não por ser limitado, mas por respeitar a nossa liberdade em depositar nEle ou não a nossa confiança e esperança.

O convite de Jesus é este: **“Tende fé em Deus. Porque em verdade vos afirmo que se alguém disser a este monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar em seu coração, mas crer, assim acontecerá”** (Marcos 11:22, 23).

TENHA FÉ E MAIS SAÚDE!

A fé cura. Ultimamente, há trabalhos científicos mostrando que há uma forte relação entre a fé religiosa e melhores respostas fisiológicas em nosso organismo. Um dos cientistas médicos que pesquisam este assunto profundamente é o Dr. Harold Koenig, professor do Departamento de Psiquiatria na Faculdade de Medicina da Duke University, Carolina do Norte, Estados Unidos. Em um de seus livros, ele mostra que a prática da fé produz:¹

- Melhor funcionamento do sistema imunológico.
- Menores taxas de morte pelo câncer.
- Menor risco para adquirir doenças/ melhores resultados em doenças do coração.
- Pressão arterial mais baixa.
- Menor nível de colesterol.
- Menos tabagismo.
- Melhor sono.
- Pessoas religiosas vivem significativamente mais.
- Bem-estar, esperança, otimismo, propósito e significado na vida.
- Menos depressão e mais rápida recuperação.
- Menores taxas de suicídio.
- Menos ansiedade e medo.
- Maior satisfação e estabilidade conjugal.
- Maior apoio social.
- Menos abuso de substâncias.

Em 1988, o médico norte-americano Randolph Byrd fez um interessante estudo com pacientes que haviam sofrido infarto e estavam em recuperação. Uma parte

¹Fonte: H. Koenig, “Impact of Religion on Health”, 2005. www.sma.org/presentations/2005; H. Koenig, M.D. – Dept. of Psychiatry and Medicine, Duke University Medical Center - “Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice.” – Southern Medical Journal, vol.97, Number 12, Dec 2004.



desses pacientes recebia oração, enquanto o grupo restante não recebia. Nenhum dos pacientes sabia a respeito da pesquisa e as pessoas que oravam também não sabiam por quem estavam orando. A ideia era que a pesquisa não sofresse nenhuma interferência ou sugestão por parte dos envolvidos. Os resultados foram os seguintes: os pacientes que receberam oração passaram a usar cinco vezes menos antibióticos (porque não tinham mais esta necessidade), tiveram três vezes menos ocorrência de edema agudo dos pulmões, tiveram menos necessidade de intubação do que outros pacientes e o número de mortes neste grupo foi reduzido.² Que coisa fantástica, não?

Outra pesquisa realizada na Universidade de Duke, nos Estados Unidos, comprovou que a prática religiosa, a oração e a fé estão diretamente ligadas ao fortalecimento do nosso sistema imunológico, prevenindo doenças e ajudando a combatê-las. Neste estudo, os pesquisadores concluíram que, quando uma pessoa medita sobre Deus e ora, há reduções de níveis de cortisol no sangue (que é aumentado em situações de estresse) e maior equilíbrio da pressão arterial (que também costuma aumentar em situações de estresse), chegando a diminuir em 40% o risco de estas pessoas desenvolverem hipertensão arterial (pressão alta). Além disso, foi comprovado cientificamente que o nível da dopamina (neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar) aumenta quando uma pessoa ora.³

Observe esses outros dois estudos: Bruce Rabin, da Universidade de Pittsburgh, mostrou que crenças e atividades religiosas podem influenciar o sistema nervoso simpático, melhorando e aumentando seu funcionamento, ajudando, assim, a diminuir o estresse e melhorar a sociabilidade.⁴

² Fonte: http://newsweek.washingtonpost.com/onfaith/faithandhealing/2009/04/the_power_of_prayer_part_i--scientific_studies.html

³ Fonte: http://www2.uol.com.br/vyaestelar/mente_fe.htm

⁴ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/saude-mental/saude-mental/a-conexao-entre-religiao-e-saude>

E no Brasil, um estudo realizado na Universidade de São Paulo divulgou que a recuperação de pacientes com câncer está diretamente ligada à sua religiosidade. Segundo os pesquisadores, os pacientes que possuem uma crença religiosa se mostram mais confiantes para lutar contra a doença, além de o sistema imunológico ser fortalecido por causa da fé.⁵

Coincidências? Absolutamente, não. Como sabemos, a mente e o corpo trabalham juntos. Quando um está sobrecarregado, procura dividir com o outro a “carga” a fim de não ser lesado. Se a mente está sobrecarregada, tenderá a dividir com o corpo o que está “sentindo”. Por isso, é comum ouvirmos relatos de pessoas com um sofrimento emocional que também reclamam de dores físicas reais e até mesmo chegam a desenvolver doenças físicas. Quando abrimos o coração a Deus e compartilhamos sentimentos e falamos sobre o que nos aflige e nos angustia, a mente é aliviada em seu sofrimento e, conseqüentemente, o corpo também sente os benefícios deste alívio emocional. Isto evidencia a relação que a oração, a confiança em Deus e a esperança têm, tanto com nossa saúde física quanto com a emocional.

O QUE ACONTECE QUANDO ORAMOS?

Como estudamos na lição 5 sobre “Temperança”, o lobo frontal é uma região do cérebro responsável pelo planejamento de comportamentos, pelas tomadas de decisões, pelo controle emocional, pela autoconsciência e pela independência. Um estudo interessante foi feito pelo Dr. Andrew Newberg, neurocientista da Universidade da Pensilvânia, autor do livro “How God Changes the Brain”.⁶ Ele pesquisou os

efeitos das práticas religiosas nas atividades cerebrais e constatou o seguinte: “Os nossos estudos usando imagens do cérebro mostram que, no longo prazo, há alterações no lobo frontal (relacionado à memória e à regulação das emoções) e no sistema límbico (ligado às emoções). As pessoas tendem a conseguir controlar mais suas emoções e expressá-las. A meditação e a oração ajudam a melhorar a relação consigo mesmo e com os outros. Também especulamos que essas práticas alteram, inclusive, a química cerebral, como os níveis de serotonina e dopamina, que regulam nosso humor, nossa memória e o funcionamento geral de nosso corpo, mas ainda não temos provas disso”.⁷

Muitas pessoas relacionam a oração e a meditação na Palavra de Deus como sendo uma experiência ineficaz e fantasiosa. No entanto, cada vez mais a ciência chega perto dos benefícios reais destas práticas, além da própria experiência pessoal e individual. Portanto, se você não é uma pessoa religiosa, você está perdendo uma grande oportunidade de melhorar a sua qualidade de vida, seus relacionamentos e sua saúde física. Exerça a sua fé e entregue-se nos braços de Deus!

QUER VIVER MAIS? TENHA FÉ!

Enquanto milhões de pessoas procuram o elixir da vida e a fonte da juventude em pílulas, cosméticos e tratamentos dispendiosos, a fé se revela como uma fidedigna parceira do homem na busca pela longevidade. A própria ciência tem comprovado que a fé e a prática religiosa estão intrinsecamente relacionadas com o aumento da expectativa de vida de uma pessoa. De acordo com o psiquiatra e professor da Universidade de

⁵ Fonte: http://saude.abril.com.br/edicoes/0320/bem_estar/conteudo_533899.shtml?pag=1

⁶ Fonte: “Como Deus muda seu cérebro”

⁷ Fonte: <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI64993-15224,00-A+FE+QUE+FAZ+BEM+A+SAUDE.html>

Duke, Harold Koenig, a religiosidade aumenta a sobrevivência das pessoas em até 35%. Segundo ele, três fatores influenciam a saúde de quem desenvolve e pratica uma fé:⁸

1. As crenças e o significado que estas crenças dão à vida, facilitando o sentimento de esperança, de conforto e de orientação para decisões diárias da vida, de acordo com aquilo que se acredita, contribuem para a redução do estresse.

2. O apoio social que as pessoas religiosas acabam recebendo em suas igrejas e comunidades, ao estar em contato com outras que possuem a mesma fé, as mesmas crenças e que se mostram, portanto, empáticas e solidárias às necessidades e sofrimentos da vida.

3. O impacto que a religião tem na adoção de hábitos saudáveis: pessoas religiosas tendem a não fazer uso de álcool e tabaco, a não se envolver em comportamentos de risco como relações sexuais fora do casamento e envolvimento com drogas, além da

tendência de serem estimulados a cuidarem da própria saúde de acordo com orientações e mandamentos bíblicos.

Até mesmo pessoas que se tornam religiosas depois de algum tempo de vida, quando já são adultas ou até mesmo idosas, recebem benefícios desta escolha, principalmente nos âmbitos psicológico e social: a vida ganha um novo sentido, novas amizades são formadas, e o desenvolvimento da esperança produz um aumento da qualidade da saúde e, portanto, colaboram para a longevidade.

A prática da fé também contribui para o aumento da expectativa de vida. Segundo uma revisão de 42 estudos que examinaram 125.826 pessoas, publicada na revista científica *Health Psychology*,⁹ a ida regular à igreja está relacionada a um maior período de vida. De acordo com os estudos, além de frequentar uma igreja, ser membro de uma organização religiosa, participar de atividades relacionadas à igreja e a frequência de orações também contribuem para a longevidade.¹⁰

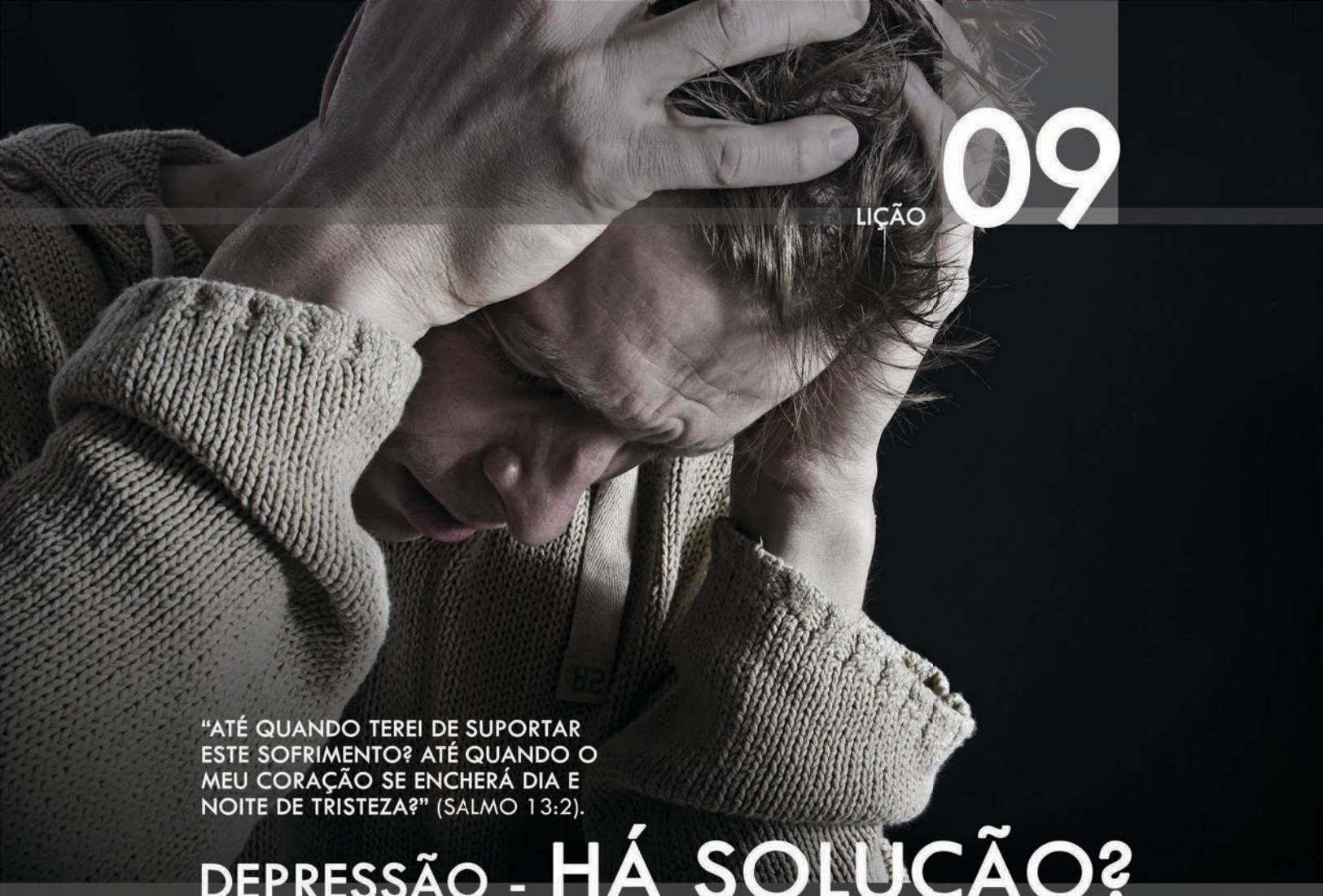
VOCÊ E O CRIADOR

Desde pequenos, fomos ensinados a confiar em nós mesmos. Em parte, essa autoconfiança é necessária para nos dar segurança em meio aos desafios do trabalho, dos estudos, dos relacionamentos e até mesmo para não sucumbirmos diante das adversidades da vida. No entanto, não somos capazes de controlar todas as situações que nos circundam e muito menos o turbilhão de emoções que invadem nossos sentidos todos os dias. Afinal, somos limitados. A verdade é que precisamos de Alguém. Esse Alguém é Deus. Ele quer um espaço no seu coração, na sua agenda e nas suas prioridades. Deus lhe convida a depositar nEle a sua confiança. ***“Em Deus, cuja palavra eu louvo, no Senhor, cuja palavra eu louvo, neste Deus ponho a minha confiança e nada temerei”*** (Salmo 56:10 e 11). O que falta para você se lançar agora nos braços do Pai? Ele está esperando você com os braços abertos.

⁸ Fonte: <http://amigosdeoracao.wordpress.com/2012/10/17/especialista-conclui-que-fe-influencia-longevidade/>

⁹ Fonte: Psicologia da Saúde.

¹⁰ Fonte: <http://emedix.uol.com.br/not/not2000/00jun04psi-apa-aos-religiao.php>



“ATÉ QUANDO TEREI DE SUPORTAR ESTE SOFRIMENTO? ATÉ QUANDO O MEU CORAÇÃO SE ENCHERÁ DIA E NOITE DE TRISTEZA?” (SALMO 13:2).

DEPRESSÃO - HÁ SOLUÇÃO?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 340 milhões de pessoas desenvolvem depressão por ano em todo o mundo e 850 mil pessoas cometem suicídio. No Brasil, são cerca de 17 milhões de pessoas deprimidas. Estima-se que em 2020 a depressão seja a segunda maior questão de saúde pública no mundo, perdendo apenas e provavelmente para as doenças cardiovasculares.¹

Mas, o que é depressão? É muito comum ouvirmos alguém dizer que está se sentindo deprimido. O termo “deprimido” ou “depressão” tornou-se muito popular e tem sido usado pelas pessoas em um geral como forma de expressar qualquer dor emocional

que estejam sentindo, seja ela tristeza, ansiedade, medo, raiva ou decepção. No entanto, nem tudo é depressão.

A depressão é um transtorno de humor que envolve um conjunto de pelo menos cinco ou mais sintomas que perduram num período mínimo de duas semanas em dias consecutivos, dentre os quais estão presentes:² (1) humor deprimido na maior parte do dia; (2) acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia; (3) perda ou ganho significativo de peso geralmente por diminuição ou aumento do apetite; (4) insônia ou hipersonia (sono exagerado); (5) agitação ou lentidão psicômotora; (6) fadiga

¹ Fonte: <http://www.boehringer-ingelheim.com.br/conteudo.asp?conteudo=932>

² Fonte: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-IV-TR, 4ª edição. American Psychiatric Association. Artmed, Porto Alegre: 2003.

perda de energia frequente; (7) sentimento frequente de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada; (8) capacidade diminuída de pensar e de se concentrar, ou indecisão quase todos os dias; (9) pensamentos de desesperança e de morte recorrentes; (10) ideação suicida recorrente sem um plano específico; (11) tentativa de suicídio ou (12) plano específico para cometer suicídio.

Além disso, para se ter o diagnóstico de depressão, os sintomas não devem estar associados ao uso de substâncias que possam causá-los como drogas ilícitas ou abuso de medicamentos; não devem estar associados a uma condição médica geral (por exemplo, o hipotireoidismo, que tem como um de seus sintomas o humor deprimido); e nem podem ser explicados por um período de luto após alguma perda significativa.³

POR QUE NOS DEPRIMIMOS?

Não é um fator isolado que justifica o desenvolvimento da depressão. Há várias causas que podem estar envolvidas nisto. Algumas destas causas não são passíveis de serem mudadas. Mas, outras são perfeitamente modificáveis e, por isso, a depressão tem como ser tratada. Algumas causas que não são modificáveis são:⁴

- **Genética** - Algumas pessoas têm a propensão genética para o desenvolvimento da depressão, o que não significa que a pessoa terá a doença, mas que terá mais facilidade para apresentá-la em algum momento da vida.

- **Antecedentes de depressão na família** - O risco de depressão aumenta consideravelmente quando há antecedentes de

transtorno depressivo na família, particularmente em familiares de primeiro grau.⁵

- **O ambiente durante a infância** - Pessoas que sofreram algum tipo de abuso na infância (físico, sexual, verbal, emocional, negligência ou abandono) são mais propensas a desenvolverem depressão do que outras. Além disso, crianças que tiveram seus pais ausentes, ou que eram constantemente criticadas ou desvalorizadas, também podem ter uma probabilidade maior de sofrerem depressão.

Observe algumas causas passíveis de serem modificadas.⁶

- **Fatores nutricionais** - A falta de alguns nutrientes no organismo pode ser uma das causas da depressão. Níveis inferiores de gorduras ômega-3, ácido fólico e vitamina B12 estão associados a quadros depressivos. Da mesma maneira, o mercúrio contido em certos peixes e carnes de vaca tem a capacidade de alterar as emoções e o humor e, por isso, devem ser evitados.

- **Fatores sociais** - Algumas perdas vivenciadas ao longo da vida podem ser “a gota d’água” para o surgimento de uma depressão (término de um relacionamento, luto não resolvido, ausência de amigos e apoio social, eventos estressantes como desemprego, mudança de casa ou cidade). Apesar de que alguns destes fatores não podem ser modificados, a própria pessoa pode aprender a lidar com estes eventos de maneira diferente a fim de se tornar capaz de experimentá-los sem se deprimir.

- **Fatores do estilo de vida** - A inatividade física é um fator de risco para o surgimento da depressão. Através do exercício físico, hormônios como a serotonina e a dopamina são produzidos e colaboram para o

³ Fonte: <http://www.psicosite.com.br/tra/hum/depressao.htm>

⁴ Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 40.

⁵ Biederman J., et al. Patterns of psychopathology and dysfunction in high-risk children of parents with panic disorder and major depression. Am J Psychiatry 158, 2001, p. 49-57.

⁶ Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 53-58.



sentimento de bem-estar emocional. Além disso, a ausência de uma rotina com relação aos horários de dormir, acordar, e fazer as refeições é considerada uma causa possível para o desenvolvimento da depressão.

- **Fatores comportamentais** – Pessoas que possuem a tendência de se desvalorizarem, de desacreditarem em si mesmas e de pensarem de forma geralmente negativa também podem ser mais propensas a desenvolverem depressão, principalmente quando este fator se soma a outros mencionados anteriormente.

O QUE POSSO FAZER PARA TRATAR A DEPRESSÃO?

Assim como há vários fatores que podem estar envolvidos no surgimento da depressão, há várias frentes de tratamento que poderão ajudar a pessoa deprimida a se recuperar emocionalmente.

1. Cuide da sua alimentação - Muitos pacientes deprimidos melhoram o humor através de mudanças alimentares. Alimentos ricos em triptofano (tofu, sementes de abóbora, farinha de glúten, sementes de gergelim, amêndoas, nozes, feijão-fradinho e leite integral) ajudam o cérebro a elaborar a serotonina, responsável pela sensação de bem-estar.⁷

A deficiência de ácido fólico também pode ser uma causa direta da depressão.⁸ Algumas fontes vegetarianas de ácido fólico são: grão-de-bico, feijão-fradinho, lentilhas, quiabo, feijão-branco, grão-de-bico, espinafre, folhas de mostarda, amendoim e suco de laranja fresco.

⁷Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 74.

A vitamina B12 é essencial para o funcionamento do cérebro e para evitar o humor depressivo.⁹ Por isso, é importante que a pessoa com depressão peça uma avaliação médica a fim de checar o nível desta vitamina em seu organismo. Algumas fontes vegetais de vitamina B12 são: cereais, ovo inteiro, leite de soja, leite integral, espinafre e feijão-soja. Pessoas com dietas estritamente vegetarianas podem necessitar do suplemento de vitamina B12, com a orientação médica devida.

A falta de ômega-3 também está associada a quadros depressivos. Apesar de ser encontrado em peixes, a contaminação dos rios pode trazer consequências prejudiciais à saúde ao consumirmos peixes. Na dieta vegetariana, o ômega-3 pode ser encontrado nos seguintes alimentos: óleo de semente de linhaça, amêndoas trituradas, nozes, soja fresco, espinafre, abacate, amêndoas, nabo, banana, batata-doce e outros.¹⁰

Tais alimentos podem ajudar no tratamento da depressão, mas devem ser consumidos com a orientação médica e de um nutricionista e em paralelo a outros instrumentos de ajuda.

2. Faça exercícios físicos - A prática do exercício físico faz com que o corpo produza serotonina e dopamina, hormônios que se encontram em níveis inferiores ao normal na depressão. É importante que a pessoa deprimida se exercite diariamente mesmo sem ter vontade.

3. Procure dormir a quantidade de horas necessárias - É importante que a pessoa deprimida mantenha o máximo possível sua rotina de sono a fim de colaborar com o

próprio corpo para a sua recuperação, evitando permanecer na cama por muito tempo, e também ficar muito tempo sem dormir.

4. Tenha amigos e evite isolar-se socialmente - Ter com quem conversar, falar sobre o que está sentindo, ou apenas ter companhia é um fator de ajuda para a recuperação da depressão. O senso de pertencimento (ser amigo de alguém) faz com que a pessoa se sinta querida, acompanhada e, portanto, entendida em sua dor.¹¹

5. Identifique pensamentos negativos, questione-os e modifique-os¹²

- Pensamentos negativos como “nunca vou sair desta depressão”, “não consigo fazer nada”, “sou uma péssima companhia para as pessoas”, se tornam automáticos quando uma pessoa está deprimida e acabam potencializando o sentimento de tristeza e indiferença quanto à vida. Esforçar-se para mudar os pensamentos é bastante importante. Como?

a) Identifique quais pensamentos negativos você está nutrindo. Escreva-os em um papel.

b) Questione se realmente estes pensamentos são verdadeiros. Este questionamento pode ser prejudicado pela própria condição depressiva. Por isso, o que pode ajudar é a própria pessoa se perguntar: “O que você diria a um amigo que está passando pela mesma situação que você?”, “O que você diria a alguém querido que acha que nunca vai melhorar?” e escreva as respostas.

c) Finalmente, reescreva os pensamentos negativos por outros que estejam mais próximos da realidade, por exemplo:

⁸ Fonte: Fava, Maurizio. Folate, vitamin B12, and homocysteine in major depressive disorder. *AM J Psychiatry* 154 (1997), p. 426-428.

⁹ Fonte: Penninx BW, Guralnik JM, et al. Vitamin B12 deficiency and depression in physically disabled older women: epidemiologic evidence from the Women's Health and Aging Study. *AM J Psychiatry* 157 (2000), p. 715-721.

¹⁰ Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 82.

¹¹ Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 82.

¹² Fonte: Hawton, K; Salvovskis, P.M.; Kirk, J. & Clark, D. M. Terapia Cognitivo-Comportamental para Problemas Psiquiátricos: Um guia prático. Martins Fontes. São Paulo, 1997, p. 311-331.

“Nunca vou sair desta depressão” – “Posso fazer algumas coisas que me ajudarão a me recuperar desta depressão.”

“Não consigo fazer nada” – “Estou sem vontade de fazer as coisas que eu fazia antes, mas posso começar a tentar fazer algumas coisas mesmo sem vontade, e depois a vontade voltará.”

“Sou uma péssima companhia para as pessoas” – “Algumas pessoas gostam da minha companhia e ainda me amam apesar de eu estar passando por este momento difícil na minha vida.”

6. Estabeleça objetivos para o seu dia - a pessoa deprimida geralmente se sente desanimada para realizar as atividades do dia a dia. No entanto, quanto mais a pessoa se entrega aos sentimentos depressivos, mais deprimida vai ficando.

Por isso, é importante que ela estabeleça objetivos para o dia com atividades que farão bem a ela, por mais que não sinta vontade de fazê-las. Ao final do dia, é importante que se concentre nas coisas que conseguiu fazer e não naquelas que ainda não conseguiu.¹³

7. Desenvolva atividades que envolvam raciocínio - Atividades que ocupam a mente e o corpo colaboram para que a pessoa tire a sua concentração na angústia que está sentindo e comece a exercitar novos circuitos cerebrais através de outras atividades. Elas incluem: fazer um esporte, palavras-cruzadas, montar um quebra-cabeça e outras atividades que envolvam raciocínio.¹⁴

8. Ajude alguém ou participe de atividades voluntárias - Ajudar outras pessoas que também estão precisando

de ajuda ou envolver-se em alguma atividade voluntária da comunidade ou da igreja também é uma maneira de estimular novas conexões cerebrais, saindo do padrão doentio da depressão.¹⁵

9. Desenvolva a fé - Várias pesquisas demonstram que pessoas deprimidas que possuem uma experiência religiosa íntima e profunda se recuperam mais rapidamente do que outras pessoas não-religiosas e que não possuem nenhuma fé.¹⁶ Isto não significa que pessoas de fé não se deprimem. Elias e Ezequiel eram homens de Deus. Porém, viveram situações nas quais se sentiram profundamente deprimidos (1 Reis 19:4; Ezequiel 3:14).

10. Busque as ajudas profissionais necessárias - O profissional psicólogo, através da psicoterapia, poderá ajudar a pessoa deprimida a identificar possíveis causas deste sofrimento e a lidar com pensamentos e sentimentos dolorosos para que haja alívio dos sintomas e a recuperação emocional. E, paralelamente a isto, as depressões moderadas e graves precisam da orientação de um médico psiquiatra que avalie a necessidade de um medicamento por um tempo determinado.

COMO AJUDAR UMA PESSOA DEPRIMIDA?

Algumas orientações são importantes para a família de uma pessoa que está deprimida, veja:

1. É importante saber que a depressão é uma doença e não um “fingimento” ou “fraqueza”. Não tem a ver com falta de fé também. Por isso, não critique a pessoa por estar deprimida.

¹³ Fonte: Hawton, K; Salvoiskis, P.M.; Kirk, J. & Clark, D. M. Terapia Cognitivo-Comportamental para Problemas Psiquiátricos: Um guia prático. Martins Fontes. São Paulo, 1997, p. 304 e 305.

¹⁴ Fonte: Fonte: Hawton, K; Salvoiskis, P.M.; Kirk, J. & Clark, D. M. Terapia Cognitivo-Comportamental para Problemas Psiquiátricos: Um guia prático. Martins Fontes. São Paulo, 1997, p. 304 e 305.

¹⁵ Fonte: <http://revistavivasauade.uol.com.br/saude-nutricao/105/artigo243860-1.asp>

¹⁶ Fonte: Nedley, N. Como Sair da Depressão. Prevenção, tratamento e cura. Casa Publicadora Brasileira, Tatuí: 2009, p. 100.

2. Marque uma consulta com um médico psiquiatra para a avaliação da necessidade do uso de medicamentos e uma consulta psicológica para que a pessoa aprenda a lidar com o sofrimento atual e se fortaleça emocionalmente, recuperando-se e evitando possíveis recaídas.

3. Evite fazer com que o deprimido se anime com frases como: "Pare de pensar coisas ruins!", ou "Você tem que ficar animado". Talvez a intenção ao usar estas frases seja boa, mas quando a pessoa ouve frases como estas, ela pode se sentir mais incapaz ainda por não conseguir fazer o que estão sugerindo a ela naquele momento e culpada por esta incapacidade.

4. Encoraje seu familiar a fazer um exercício físico (se possível, o acompanhe).

5. Encoraje-o a seguir as orientações médicas, porque pode ser que ele, por causa do próprio desânimo da depressão, negligencie o tratamento.

6. O cuidado deve ser redobrado se o familiar tiver ideias suicidas. Se ele fala em se matar, em morrer ou em "querer dormir para sempre" é importante que a família informe isto para o médico psiquiatra que está cuidando de seu parente para que medidas possam ser tomadas para a prevenção do suicídio.

7. Procure avaliar se há alguma situação familiar que possa estar contribuindo para que esta pessoa esteja com depressão (mesmo sem ser intencional) e avalie a necessidade de a família ser tratada como um todo através de uma Terapia Familiar com a ajuda de um profissional psicólogo. Muitas vezes, a pessoa que está doente é um sintoma da família enferma.

VOCÊ E O CRIADOR

Em momentos de profunda tristeza e desesperança, muitos de nós achamos que nunca mais sairemos da escuridão provocada pela dor e sofrimento da alma. Temos medo de não sermos mais capazes de sentir alegria. E, por vezes, temos a impressão de que Deus não está nos ouvindo. No entanto, a Bíblia diz que **"na minha angústia, eu clamo ao Senhor, e Ele me ouve"** (Salmo 120:1), e que **"o Senhor é bom, é fortaleza no dia da angústia, e conhece os que nEle se refugiam"** (Naum 1:7). O Criador continua interessado em curar Seus filhos. Saiba que Ele ama muito você. Aproxime-se dEle, abra o seu coração a Ele, e confie de que **"ao anoitecer, pode vir o choro, mas a alegria vem pela manhã"** (Salmo 30:5).

"NA TUA PRESENÇA, SENHOR, ESTÃO OS MEUS DESEJOS TODOS, E A MINHA ANSIEDADE NÃO TE É OCULTA" (SALMO 38:9).

ANSIEDADE COMO CONTROLAR?

Quando o despertador toca, a corrida começa: higiene pessoal, desjejum, levar os filhos para a escola, correria no trabalho, almoço, buscar os filhos na escola, voltar para o trabalho, academia, jantar, brincar com os filhos e finalmente descanso. O que sobra? Apenas o cansaço. Diante de uma agenda lotada como essa, cheia de compromissos urgentes, mesmo que agradáveis, alimentamos constantemente um parasita que tem consumido nossas energias vitais: a ansiedade. Quem nunca sentiu ansiedade? Acho que ninguém, não é mesmo?

Numa época em que tudo é instantâneo e "pra ontem", deveríamos repensar na forma como temos lidado com a ansiedade. Mas o que ela é afinal? Bem, a ansiedade é um sinal que nos prepara para o que poderá acontecer diante de uma situação que ainda

é desconhecida. Nosso corpo responde a ela com algumas sensações físicas como: taquicardia (aceleração dos batimentos cardíacos), sudorese, sensação de bolo na garganta, tensão muscular, aperto no peito e falta de ar.¹ Uma pessoa que sente uma ansiedade normal também apresenta sintomas físicos e emocionais, mas não fica paralisada diante de uma situação potencialmente ameaçadora.

No entanto, algumas pessoas possuem uma reação exagerada, excessiva e desproporcional de ansiedade frente a situações que não exigiriam tanto sofrimento. Esta é a chamada ansiedade patológica, que é um sentimento vago, desagradável e constante de medo e apreensão, que surge por causa de uma sensação de perigo iminente, como se algo ruim fosse acontecer.² Este tipo de ansiedade traz prejuízos à vida social, aos

¹ Fonte: <http://www.amban.org.br/content/textos-educativos> Programa de Ansiedade do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

² Fonte: CASTILLO, A. R. GL; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R. & MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria 2000; 22 (Supl II): 20-3

relacionamentos, ao estudo e ao trabalho, e geralmente é expressa através de um transtorno de ansiedade.

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE³

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade. Estes são os principais:

- **Ataque de Pânico** - crise aguda de ansiedade na qual a pessoa sente um medo intenso inexplicável acompanhado por sintomas físicos desagradáveis como: taquicardia, sudorese, tremores, sensação de falta de ar, dor ou desconforto torácico, náusea, sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio, sensações de irrealidade (desrealização) e de estar distanciado de si mesmo (despersonalização), medo de perder o controle ou enlouquecer, medo de morrer, sensações de formigamento (parestesias), e calafrios ou ondas de calor, tendo início súbito e podendo durar alguns minutos, sem causa específica.

- **Transtorno de Pânico** – caracteriza-se pela presença de ataques de pânico recorrentes e inesperados. Geralmente a pessoa desenvolve medo ou preocupação persistente em ter outros ataques e este medo pode levá-la a evitar lugares públicos ou até mesmo sair de casa sem a companhia de alguém que possa “acudi-la” caso “passe mal”.

- **Fobia Específica** - medo exagerado e persistente de objetos ou situações (animais, altura, lugares fechados, agulha, e outros) que leva a pessoa a se esquivar daquilo que é temido interferindo significativamente na rotina diária, no funcionamento ocupacional ou na vida social do indivíduo.

- **Fobia Social** - medo exagerado de situações sociais nas quais seja necessário que a pessoa se exponha a outras pessoas como, por exemplo, falar em público, fazer refeição em um local público, cantar ou tocar um instrumento musical, utilizar banheiros públicos, escrever ou assinar quando outras pessoas estão vendo, ser fotografado ou filmado.

- **Transtorno Obsessivo Compulsivo** - transtorno de ansiedade que integra obsessões e compulsões. Obsessões são pensamentos repetitivos, negativos e estressantes que ocorrem de forma persistente e intrusiva (sem que a pessoa queira), e as compulsões são os comportamentos repetitivos que a pessoa desenvolve na tentativa de eliminar ou amenizar estes pensamentos, e este ciclo acaba se tornando incontrolável para muitas pessoas.

- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático** – apresenta-se com um conjunto de sintomas físicos e emocionais que surgem após a exposição a um evento traumático (acidente, assalto, sequestro, desastres naturais, guerras, abusos sexuais, torturas), incluindo alterações do sono, um grande aumento da ansiedade, lembranças do acidente como se fosse em flashes na mente, esquiva de falar sobre o assunto ou de situações que façam lembrar o que aconteceu, sonhos aflitivos e recorrentes com o que aconteceu, e sintomas físicos semelhantes aos do momento do evento quando em contato com situações que lembrem o ocorrido como taquicardia, sudorese, tremor e pânico.

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada** - sentimento constante de apreensão por

³ Fonte: DSM-IV, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 4ª edição, American Psychiatric Association, Artmed, 2003.

causa de uma percepção errônea de que tudo ao seu redor é perigoso e ameaçador.

A pessoa sente necessidade de estar constantemente em alerta para que nada de ruim aconteça, acreditando ser impossível viver tranquilamente. Sintomas como dificuldade de concentração, nervosismo, medos sem motivos, taquicardia, sudorese, náuseas, desconforto abdominal, ondas de calor ou calafrios, dores musculares, sensação de falta de ar, perturbações do sono, fadiga e sensação de esgotamento acompanham este quadro.

COMO PENSAM OS ANSIOSOS?

As pessoas ansiosas possuem alguns padrões típicos de pensamentos, que podem ser conscientes ou inconscientes. Estas formas de pensamento alimentam e aumentam a ansiedade, por isso, precisamos conhecê-las a fim de combatê-las:⁴

1. Pensamentos catastróficos - São pensamentos exagerados. Por exemplo: uma pessoa está em um elevador e ele para de funcionar. Um pensamento real seria: "O que aconteceu? Vou chamar uma ajuda!". Um pensamento catastrófico seria: "Ninguém vai me ouvir. Vou passar mal aqui dentro. Ficarei preso por muitas horas". Os pensamentos catastróficos geralmente vêm em uma avalanche e são exagerados em relação à realidade.

2. Pensamentos dicotômicos - É a forma de pensar "ou tudo, ou nada". Por exemplo: um palestrante antes de sua fala pensa: "Não posso errar nada e nem gaguejar, senão pensarão que sou incompetente". Veja que o pensamento do palestrante foi muito rígido, acreditando que um erro ou demonstração de ansiedade faria com que as pessoas tivessem uma má impressão dele. No entanto, um palestrante é avaliado em um todo, e não só por uma atitude.

3. Pensamentos de supergeneralização - É a generalização do que aconteceu em uma situação específica, por exemplo: um jovem tem seu namoro terminado pela namorada, que diz que não gosta mais dele. Então, ele pensa: "Ninguém gosta de mim", "Nunca mais vou conseguir uma namorada." Esses pensamentos não são verdadeiros e será preciso questioná-los.

4. Abstração seletiva - É quando somente o que aconteceu de negativo é valorizado, desprezando o que foi positivo. Por exemplo: um estudante fez uma prova e tirou nove. Ele pensa: "Como não pude tirar 10?", sem valorizar o que ele conseguiu.

5. Conclusões apressadas - Pessoas ansiosas tendem a tirar conclusões antecipadas de situações, por exemplo: uma pessoa telefona para uma amiga e ela não atende. A pessoa conclui: "Ela não quer falar comigo", "Ela está chateada comigo", quando, na verdade, pode ser que ela estivesse tomando banho, em uma reunião, ou até mesmo em um local no qual o celular não estava funcionando. As conclusões erradas geram comportamentos inadequados e preocupações desnecessárias.

6. Leitura mental - É quando uma pessoa pensa que sabe o que os outros estão pensando, por exemplo: um professor olha para um aluno durante uma prova e o aluno pensa: "Ele acha que eu estou colando", "Ele acha que eu não estudei para a prova". Geralmente a leitura que fazemos diz respeito ao medo que temos do que os outros podem pensar acerca de nós, e geram ansiedade.

COMO CONTROLAR OS PENSAMENTOS ANSIOSOS?

Há várias atitudes que ajudam na diminuição da ansiedade. Uma delas é

⁴Fonte: CTC Veda.



saber controlar os pensamentos. Eles estão intimamente ligados com aquilo que vemos, ouvimos e experimentamos diariamente. Se nossos sentidos entrarem em contato apenas com coisas boas, nossos pensamentos serão bons conseqüentemente. Isso afetará nossos sentimentos e por fim nosso comportamento, ou seja, nosso funcionamento se dá desta maneira: pensamentos – sentimentos – ações (comportamentos). Um exemplo: um estudante fará uma prova de vestibular e está preocupado com o resultado. Veja dois modelos de pensamento e como deverão influenciar os sentimentos e as ações:

1. Pensamento: “Não vou conseguir passar”. Sentimento provável: medo e desânimo. Ação provável: pouco estudo, conformação da incapacidade e desistência.

2. Pensamento: “Será difícil, mas vou me preparar”. Sentimento provável: coragem, ânimo e esperança. Ação provável: muito estudo e preparação adequada.

Veja que pensamentos diferentes levam a pessoa a se sentir de forma diferente e, portanto, agir de maneira também diferente. Por isso, quando estiver se sentindo ansioso diante de uma situação, faça o seguinte exercício:

1. Procure avaliar qual é o pensamento que você está tendo relacionado a tal situação.

2. Questione se este pensamento é real. O jovem estudante poderia se questionar: “Por que eu não vou conseguir passar? E se eu estudar? E se eu me esforçar?” Desta maneira, ele pode começar a ter novos pensamentos diante desta situação.

3. Se perceber que o pensamento não necessariamente diz respeito a uma realidade, busque outro pensamento que seja mais realista.

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE?

Talvez a ansiedade tenha tirado o seu sono e a sua alegria de viver. Não se desespere. Podemos aprender a lidar com nossa ansiedade sem permitir que ela nos domine. Abaixo estão algumas dicas que poderão ser úteis para você:

No aspecto pessoal:

1. Aceite a ansiedade. Isto não significa gostar dela, mas não negar que está se sentindo ansioso.

2. Identifique pensamentos e crenças ansiosas e questione-as. Por exemplo: "Não posso errar nunca" – pergunte-se: "Realmente nunca posso errar?", "Será que há alguém que não erra?".

3. Avalie quais limites você precisa colocar para outras pessoas. Isto inclui aprender a dizer "não", a não ter que agradar sempre e a não ter que suportar abusos.

4. Seja seu melhor amigo e incentivador. Em vez de ficar se culpando por estar ansioso, lembre-se de que você está buscando meios de lidar com esta ansiedade e seja seu amigo parando de se culpar e colocando em prática o que está aprendendo.

5. Valorize o que você conseguiu em vez de ficar se cobrando pelo que não conseguiu.

6. Não espere que outras pessoas preencham em você o seu vazio. Nunca será possível ter ansiedade "zero". Teremos que aprender a tolerar alguma ansiedade.

7. Tolere alguma ansiedade. Lembre-se de que a ansiedade não vai matar você. Ela pode ser muito desagradável, mas você pode tolerá-la.

8. Busque saber sobre a ansiedade que sente. Quanto mais você se informar, mais vai entender o que se passa com você e o processo de recuperação será mais rápido.

No aspecto profissional:

1. Psicoterapia com um psicólogo. A ajuda psicológica pode ser uma maneira da pessoa identificar as causas da ansiedade, tratá-las e aprender a como lidar com ela. A Terapia Cognitivo Comportamental costuma ser eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade.

2. Avaliação da necessidade de medicamentos com um médico psiquiatra. Dependendo do grau da ansiedade, pode ser necessário o uso temporário de algum medicamento, e isto deverá ser avaliado por um médico psiquiatra.

3. Checar possíveis causas orgânicas com médicos especialistas. É sempre importante avaliar a saúde física geral a fim de descartar quaisquer possibilidades de problemas orgânicos que podem gerar alguma ansiedade como: questões hormonais, cardíacas e neurológicas.

Cuidados físicos:

1. Atividades físicas - O exercício físico é parte muito importante em um programa de redução de ansiedade e do estresse. Quando nos exercitamos, há liberação de serotonina e dopamina no corpo, que são hormônios que promovem a sensação de bem-estar. Isto ajuda no controle da ansiedade se praticado sistematicamente.

2. Alimentação - O cuidado com o que comemos é um fator que merece atenção. Evite bebidas que contenham cafeína ou outros estimulantes como a cola, o guaraná, o chá preto, o chá mate e o chá verde. Eles tendem a aumentar a ansiedade e

⁴Fonte: CTC Veda.

intensificam sintomas de nervosismo e agitação. Os açúcares também potencializam quadros de ansiedade.

3. Sono/repouso - Procure dormir pelo menos oito horas por noite, em local escuro e sem barulho. Esta é uma maneira da mente descansar e de, portanto, aliviar a ansiedade.

4. Respiração - A respiração profunda diminui consideravelmente a ansiedade. É cientificamente comprovado que a respiração profunda corta, inclusive, crises de pânico, que é uma das expressões de ansiedade.⁵

Saúde espiritual:

1. Relacionamento com Deus e estudo da Bíblia - É comprovado cientificamente que a

fé e as atividades religiosas (como meditar em um trecho da Bíblia e orar) diminuem o cortisol (hormônio do estresse), aumentam o nível de serotonina e dopamina (hormônios que causam bem-estar) e aumentam as atividades do córtex pré-frontal, responsável pelo raciocínio, decisões e escolhas, tornando-os mais saudáveis.⁶

2. Oração - Falar com Deus sobre o que estamos sentindo, seja de forma verbal ou em pensamento, é uma atividade altamente terapêutica. Quando abrimos o coração a Ele e compartilhamos sentimentos e pensamentos de preocupação, frustração ou tristeza podemos experimentar alívio e esperança de que por mais que algo fuja do nosso controle, jamais fugirá do controle de Deus.

VOCÊ E O CRIADOR

Vivemos numa época em que todas as coisas são programadas para serem rápidas e instantâneas. Queremos tudo aqui e agora. Parece que as 24 horas do dia não são mais suficientes para abarcar todos nossos sonhos e projetos. Numa loucura desenfreada, “queremos virar a esquina antes de chegarmos nela”. O que fazer? O melhor conselho é: **“Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês”** (1 Pedro 5:7). A sua ansiedade não é despercebida para Deus. O salmista diz: **“Na Tua presença, Senhor, estão os meus desejos todos, e a minha ansiedade não Te é oculta”** (Salmo 38:9). Por que você não entrega suas preocupações ao Senhor hoje? Ele ajudará você a lidar com sua ansiedade: **“Quando a ansiedade já me dominava no íntimo, o teu consolo trouxe alívio à minha alma”** (Salmo 94:19).

⁵ Fonte: RANGÉ, B. (Org.), Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos Psiquiátricos. Editorial Psy II, 1998.

⁶ Fonte: http://www2.uol.com.br/vyaestelar/mente_fe.htm e H. Koenig, “Impact of Religion on Health”, 2005. www.sma.org/presentations/2005/; H. Koenig, M.D. – Dept. of Psychiatry and Medicine, Duke University Medical Center - “Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice.” – Southern Medical Journal, vol.97, Number 12, Dec 2004.

LIDANDO COM O LUTO

“PORQUE O SALÁRIO DO
PECADO É A MORTE”
(ROMANOS 6:23)

Inevitavelmente, a morte faz parte da nossa vida, não é mesmo? Todos nós, pelo fato de sermos pecadores, passaremos pela triste experiência de sepultarmos nossos queridos. A realidade da morte chegará para todos nós, querendo ou não. Será que é possível nos prepararmos para esses momentos de separação? Como agir diante de uma tragédia causada pela morte?

A morte de alguém próximo é uma das dores emocionais mais fortes que uma pessoa pode sentir. Quando perdemos alguém muito importante para nós, nossa resposta é o sofrimento. Toda perda dói. Não é fácil nos desfazermos de uma realidade que não volta mais. O sofrimento nestas ocasiões é, então, algo natural e até mesmo saudável, porque é a forma de expressarmos aquilo que estamos sentindo.

O luto é a resposta natural de sofrimento diante de uma grande perda. O tempo do

luto varia de pessoa para pessoa, mas dura, em média, de três meses até um ano. Esta variação depende das circunstâncias da perda, da capacidade individual de cada pessoa para a superação do luto, do apoio familiar e de amigos que a pessoa enlutada pode ou não receber durante o tempo de recuperação emocional.

Neste estudo, vamos aprender um pouco mais sobre como podemos nos recuperar diante da perda de alguém e como lidar com a dor sentida.

O QUE É NORMAL NO LUTO?

No processo de luto, cada pessoa tem uma reação ou uma atitude peculiar. Estas fases não obedecem necessariamente uma ordem, mas geralmente são vividas por todas as pessoas enlutadas, por exemplo:

1. Fase de choque - momento que acompanha a notícia da morte. É um momento de profunda dor expresso através de um choro desesperado, reações físicas de mal-estar e outras maneiras.

2. Fase de raiva - quando acontecem momentos de revolta, de indignação, de grande ansiedade por causa da perda. Nesta fase, a pessoa pode questionar Deus por ter permitido isto e ter pensamentos constantes de raiva com relação à morte da pessoa querida.

3. Fase da barganha - quando a pessoa enlutada tenta fazer negociações consigo mesma, com Deus ou com outras pessoas diante da dor da perda, como: "Se ele (a) voltar, eu vou mudar", "Há outros médicos que podem salvá-lo (a)", "Há outro hospital que pode ressuscitá-lo (a)".

4. Fase da depressão - quando a pessoa realmente percebe que não terá seu querido de volta e que terá que lidar com a perda, geralmente há um sentimento muito grande de angústia e tristeza. Algumas pessoas podem se isolar, ficar em silêncio e realmente experimentar a dor, expressando todo o seu sofrimento através do choro.

5. Fase de aceitação - quando a pessoa realmente aceita que a perda aconteceu, e começa, aos poucos, a caminhar com a própria vida, se permitindo novamente ter bons momentos. Isto não significa esquecer a pessoa querida, mas sim que a dor agora pode ser administrada até que permaneça uma lembrança carinhosa, mas sem o peso da dor. O processo do luto e da tristeza pela morte de alguém é um processo que "cuida de si mesmo", ou seja, com o tempo a tristeza vai passando e abrindo caminho para a recuperação emocional. Isso não significa que esse processo seja fácil de ser vivido, pelo contrário, é bastante difícil! Mas não será para sempre.

QUANDO O LUTO NÃO PASSA...

O luto em si não é uma doença. No entanto, quando o luto não é devidamente elaborado ou experimentado, ele pode gerar doenças tanto físicas quanto emocionais.

De acordo com Katherine Shear, professora de psiquiatria da Universidade de Columbia, em Nova Iorque, cerca de 15% das pessoas enlutadas desenvolvem um luto prolongado, afetando muito a qualidade de vida da pessoa por ter extrema dificuldade em "funcionar" em meio às tarefas e necessidades do dia. O principal sintoma é uma saudade tão intensa da pessoa que faleceu que a pessoa enlutada não consegue se concentrar em outros sonhos de vida, desejos e atividades. Segundo esta pesquisadora, muitas pessoas que entram neste tipo de luto desenvolvem alcoolismo e câncer e as tentativas de suicídio aumentam.¹

Por isso, se uma pessoa que está vivendo um luto não observa melhora no sofrimento ao longo de alguns meses e se não consegue ir retomando suas atividades cotidianas com o tempo, mas, ao contrário, se sente cada vez mais angustiada e incapacitada pela dor emocional por causa da morte de alguém querido, então é necessário que esta pessoa busque um profissional psicólogo para ajudá-la a lidar com este sofrimento de forma saudável e atravessar o luto.²

Outra dica importante é que existem grupos de apoio comunitários e gratuitos que estão disponíveis para aqueles que experimentam o luto prolongado. Esses grupos costumam ser eficazes para a recuperação emocional da pessoa enlutada por causa do amparo e da empatia de outras pessoas que estão passando o mesmo tipo de sofrimento.³

¹ Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/newyorktimes/ny1210200916.htm>

² Fonte: <http://portalnatural.com.br/saude-mental/saude-da-mente/luto-psicologico-ou-depressao/>

³ Fonte: <http://www.gazetadopovo.com.br/vidaecidadania/conteudo.phtml?id=553355&tit=Psiquiatras-fazem-alerta-para-riscos-do-luto-prolongado>

COMO ENFRENTAR UMA GRANDE PERDA?

Cada pessoa vivencia a dor da perda de uma maneira e com uma intensidade. No entanto, há algumas atitudes que podem ser tomadas pela pessoa enlutada para ajudá-la a enfrentar este sofrimento:

1. Fale sobre a sua dor - Muitas pessoas acreditam que o assunto da morte deve ser evitado. No entanto, quanto menos se fala sobre o assunto, mais a dor é acumulada.

2. Não fique sozinho - Por mais que não sinta vontade de falar sobre o assunto ou de compartilhar o seu sofrimento com alguém, procure não ficar muito tempo sem ninguém ao seu redor.

3. Aceite a sua dor - Aceitar não significa concordar com o que aconteceu e nem gostar do que está sentindo, mas é reconhecer que está, sim, doendo.

4. Questione o seu sentimento de culpa - É muito comum amigos e familiares enlutados se sentirem culpados após a morte de alguém, seja por pensarem não ter cuidado bem da pessoa, ou não terem resolvido algum conflito relacional. No entanto, é importante distinguir culpas reais e irreais. Se a culpa for real, perdoe-se pelo que aconteceu. Se for uma falsa culpa, aprenda a dar limites aos pensamentos de culpa quando eles vierem.

5. Evite tomar decisões muito importantes no período de luto - Pode acontecer de você, logo após a morte de um querido, ter dificuldade em se concentrar nas suas atividades diárias e tomar decisões. Peça ajuda a alguém se você precisa tomar decisões num momento desses, isto será mais prudente.

6. Lidando com dias e datas difíceis - Datas de aniversário e feriados como Natal, Ano Novo, Páscoa e outros, podem ser

momentos bastante difíceis de serem encarados após a morte de alguém querido. Por isso, planeje passar estas datas com amigos ou familiares a fim de receber apoio e ter companhia.

7. Não se culpe por se sentir bem - É comum pessoas não se sentirem à vontade para sorrir e terem momentos felizes e agradáveis após uma grande perda. Não se sinta culpado em se sentir bem e feliz quando estes sentimentos vierem. Voltar a ter momentos de felicidade não significa diminuir o valor que você dava a esta pessoa. Isto faz parte da recuperação e da finalização do luto.

COMO SE PREPARAR PARA A MORTE?

Será que é possível se preparar para a morte? Esse assunto é desconfortável para você? Bem, algumas pessoas não gostam nem de pensar sobre a morte. De fato, é um assunto doloroso. Mas, para pessoas que estão com uma idade muito avançada ou para aquelas que estão enfrentando uma doença em estágio terminal, pode ser bastante benéfico pensar e ter um diálogo aberto sobre este assunto com pessoas mais próximas e queridas. Que atitudes podem ajudar uma pessoa a se preparar para o estágio final da vida? Aí vão algumas dicas:

1. Ter uma rede social de amigos e familiares - A presença de alguém que você conhece e ama colabora para o desenvolvimento de um sentimento de acolhimento muito necessário em um momento de dor ou de medo.

2. Ter gratidão por pessoas e por momentos de sua vida - O sentimento de satisfação ao se lembrar de relacionamentos e situações que aconteceram ou ainda acontecem permite que a pessoa se sinta feliz com sua jornada de vida e se sinta tranquila com relação ao futuro.



3. Manter uma rotina de atividades - Algumas pessoas idosas ou em algum estágio terminal de uma doença deixam de fazer atividades que ainda poderiam ser feitas, mas que são deixadas de lado por um sentimento de desistência da vida. É importante para a manutenção da vida que a pessoa continue se sentindo útil realizando tarefas possíveis tendo a alegria em atividades prazerosas. Tarefas como artes manuais, ouvir ou tocar uma boa música, participar de atividades que beneficiem o próximo ou uma simples caminhada em meio à natureza podem ser construtivas e recompensadoras para essas pessoas.

4. Avaliar a necessidade de reparar algum erro, pedir perdão ou perdoar - Não é possível sentir tranquilidade e paz interior enquanto tivermos algo não resolvido com alguém. Quando a reconciliação é feita, prestamos um favor a nós mesmos, pois liberamos o ressentimento que inevitavelmente nos aprisionava.

5. Ter fé e esperança de que Jesus restaurará todas as coisas em Sua segunda vinda - A esperança da salvação em Jesus apesar da morte é um grande conforto e nos permite passar pelos últimos momentos da vida em paz. A Bíblia diz que Jesus ressuscitará, em Sua segunda vinda, todos aqueles que morreram crendo nEle (1 Tessalonicenses 4:16, 17). Além dessa bendita esperança, Jesus assegurou que estaria conosco em todos os momentos, até durante a caminhada pelo **“vale da sombra da morte”** (Salmo 23:4). Que promessa fantástica!

CONVIVENDO COM ALGUÉM EM FASE TERMINAL

1. Não negue o fato de a doença existir e da possibilidade da morte. A negação da realidade exige mais das pessoas do que o sofrimento que vem com a aceitação.

2. Faça companhia ao doente. A solidão pode ser bastante dolorosa, principalmente no final da vida. Portanto, mantenha a proximidade, a conversa e o encorajamento.

3. Permita que a pessoa fale sobre a morte. Se a pessoa doente quiser falar sobre seus desejos antes de morrer, sobre o medo de morrer, se quiser conversar especialmente com alguém antes de morrer, tudo isto deve ser levado em consideração e respeitado.

4. Ouça o doente. Certamente muitas coisas estão se passando na mente dele. Deixe que ele fale e tenha paciência e empatia para ouvi-lo.

5. Controle sua raiva ou irritação. É comum que pacientes terminais tenham momentos frequentes de reclamação, de resmungo ou de falta de paciência, afinal, a condição da doença, de seus sintomas e do medo da morte, mexem com a sua saúde emocional. Em momentos assim, não o critique. Lembre-se de que estas atitudes provavelmente não são contra você, mas resultados de angústias emocionais da situação que está sendo vivenciada.

6. Fortaleça-a espiritualmente. Ore com esta pessoa. Cante hinos para ela ou com ela. Leia trechos da Bíblia que a acalmem e relembrem sobre a esperança em que você crê.

VOCÊ E O CRIADOR

A morte é uma intrusa em nossa existência. Ninguém quer morrer ou perder algum ente querido. Toda perda dói, machuca e produz grandes sofrimentos emocionais. O que fazer quando somente a dor nos resta? Aprendemos nesse estudo que devemos permitir que a dor seja sentida e precisamos crer que ela vai passar. A promessa de Deus é: **“Como alguém a quem sua mãe consola, assim eu vos consolarei”** (Isaías 66:13). Podemos sim nos recuperar do luto! Temos um motivo muito significativo para isso: **“Disse-lhe Jesus: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá”** (João 11:25). Quando Jesus voltar, Ele ressuscitará todos aqueles que morreram crendo nEle. A morte não é o fim. Jesus é a única solução para essa triste realidade. Você acredita nessa esperança? Então aceite agora a Jesus como o seu Salvador e Senhor.

"NADA HÁ MELHOR PARA O HOMEM DO QUE COMER, BEBER E FAZER QUE A SUA ALMA GOZE O BEM DO SEU TRABALHO" (ECLESIASTES 2:24).

OBESIDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES

De fato, como é bom comer! Não é à toa que em comemorações especiais a comida seja a grande expectativa das pessoas: a comida do Natal e do Ano Novo, o cardápio do casamento, a comida do aniversário. Além disso, quantas vezes, ao nos reunirmos com amigos e familiares em um momento social, não estamos ao redor de uma mesa, saboreando deliciosos alimentos na companhia de pessoas especiais? Comer é bom. No entanto, podemos ter um padrão desequilibrado de alimentação, e este excesso ou falta de alimento também traz prejuízos à nossa saúde física, mental e espiritual.

O QUE É OBESIDADE?

Geralmente quando pensamos em obesidade, nos lembramos de pessoas que estão acima do peso. No entanto, obesidade

é mais do que o sobrepeso, é uma doença caracterizada pelo excesso de peso corporal. As causas do desenvolvimento da obesidade geralmente estão ligadas à genética familiar, aos maus hábitos alimentares, às disfunções endócrinas, à falta de exercícios físicos e sedentarismo, ao uso de alguns medicamentos que possuem como efeito colateral o aumento de peso e os fatores emocionais.

De acordo com o Ministério da Saúde, R\$ 488 milhões são gastos anualmente pelo Sistema Único de Saúde (SUS) com o tratamento de doenças relacionadas à obesidade.¹ As principais complicações associadas ao excesso de peso são:²

1. Sobrecarga do sistema cardiovascular, podendo surgir problemas como hipertensão arterial, aterosclerose, insuficiência cardíaca e angina (dor no peito).

¹ Fonte: <http://www.jb.com.br/ciencia-e-tecnologia/noticias/2013/03/19/doencas-relacionadas-a-obesidade-custam-r-488-milhoes-por-ano-ao-sus/>

² Fonte: <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/9905/162/doencas-associadas-a-obesidade-custam-meio-bilhao-de-reais.html> e <http://www.integralsistemadesaude.com.br/causaseconsequenciasdaobesidade.php>

2. Dificuldade no sistema gastrointestinal, com possibilidade do desenvolvimento de complicações hepáticas e vesiculares formação de areias ou pedras na vesícula).

3. Complicações metabólicas como hiperlipidemia (excesso de lipídeos no sangue) e diabetes (excesso de açúcar no sangue).

4. Complicações no sistema pulmonar.

5. Cânceres em vários órgãos.

6. Dificuldades do sistema urinário e reprodutor, como infertilidade e amenorréia (ausência anormal da menstruação), hirsutismo e incontinência urinária de esforço.

Por isso, o cuidado que a pessoa obesa precisa ter com sua saúde não diz respeito somente à estética corporal, mas a uma série de questões que envolvem sua saúde global: física, mental e espiritual.

COMO EMAGRECER?³

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) afirma que dietas muito restritivas em termos calóricos, trazem prejuízos para a saúde e fazem com que o próprio organismo se defenda desta perda rápida de peso, ativando mecanismos compensatórios para minimizar a perda de peso através da redução na taxa do metabolismo (metabolismo baixo dificulta o gasto de energia e, portanto, a redução do peso). Por isso, o ideal são dietas equilibradas que resultem em uma perda de peso mais moderada, porém que produza alterações mais estáveis.

A mudança dietética deve ser orientada por um profissional da área, de preferência unindo a ajuda de um médico endocrinologista, que fará uma avaliação da saúde da pessoa e de suas possíveis dificuldades metabólicas e hormonais, com a busca pela ajuda profissional de um nutricionista, que será capaz de avaliar suas

necessidades nutricionais e criar um cardápio que atenda tais necessidades.

Além do aspecto alimentar, o exercício físico é fundamental para o tratamento da obesidade. Segundo a SBEM, a redução de peso e a melhora da saúde de pessoas obesas estão relacionadas basicamente a duas questões: a redução equilibrada e orientada da ingestão alimentar e o aumento da frequência da atividade física. O objetivo é que o balanço energético seja negativo, para que a pessoa consiga gastar mais energia do que consumir, a fim de que haja redução de peso.

E, como alguns casos de obesidade estão relacionados com dificuldades emocionais, a ajuda de um profissional psicólogo também deve ser considerada a fim de que a pessoa aprenda a lidar com possíveis razões que a façam ter dificuldade em controlar o apetite.

A Terapia Cognitivo Comportamental e a Terapia Breve geralmente são eficazes para o tratamento de casos como estes.

TRANSTORNOS ALIMENTARES: QUANDO O CUIDADO COM O CORPO VIRA DOENÇA

Você já ouviu falar de meninas que já possuem um corpo saudável e param de comer a fim de emagrecerem ainda mais? E de pessoas que após uma farta refeição induzem o vômito ou usam laxantes para evitar que engordem? Estes são casos típicos do que chamamos de transtornos alimentares.

Os transtornos alimentares se caracterizam por uma grave perturbação do comportamento alimentar. Geralmente pessoas com algum transtorno alimentar possuem uma distorção na percepção da forma e do peso corporal de si mesmas. Elas visualizam

³ Fonte: <http://www.endocrino.org.br/tratamento-da-obesidade/>



o próprio corpo como inadequado esteticamente quando, na verdade, esta não é a percepção real da própria imagem.⁴ Estudaremos aqui os principais transtornos alimentares: anorexia, bulimia e o comer compulsivo.

ANOREXIA

A anorexia caracteriza-se pela recusa da pessoa a manter um peso corporal na faixa normal mínima, por ter um grande medo de engordar e uma distorção significativa na percepção da forma ou do tamanho do próprio corpo. Geralmente a pessoa nega estar com um peso normal ou inferior ao normal e, por isso, pode se submeter a exercícios físicos muito intensos, pode induzir o vômito por mais que não tenha comido quase nada, pode jejuar durante um longo período ou, frequentemente, tomar diuréticos e laxantes a fim de tentar eliminar o mínimo que foi ingerido.

Meninas anoréticas possuem os ciclos menstruais interrompidos por, no mínimo, três meses, e aquelas que ainda não menstruaram, tendem a ter a menarca retardada por conta da doença.

A pessoa com este transtorno pode empregar uma grande variedade de técnicas para a checagem de peso, incluindo pesagens excessivas, medições obsessivas de partes do corpo (coxas, abdômen, nádegas) e o uso frequente de um espelho para a verificação constante de áreas do corpo que considera "gordas".

A perda de peso é considerada uma grande conquista para os anoréticos e um sinal de ótima autodisciplina, enquanto que o ganho de peso é interpretado como um fracasso inaceitável que potencializa ainda mais os recursos utilizados para a redução do peso.

Os anoréticos geralmente negam que estão doentes e, por isso, precisam urgentemente do auxílio da família para receber tratamento adequado porque uma vez não tratada, a anorexia leva à morte.

⁴ Fonte: American Psychiatric Association, DSM-IV-TR, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 4.ed. Artmed Editora, p. 555.

A família deve acompanhar o familiar anorético em uma consulta médica a fim de ter conhecimento sobre a orientação médica fornecida e estar atento ao cumprimento destas orientações por parte do paciente que, por causa da negação da doença, pode sabotar o próprio tratamento.

BULIMIA

A bulimia é um transtorno alimentar que é caracterizado por episódios de excesso de ingestão de alimentos em um curto período de tempo, no qual a pessoa perde o controle daquilo que está comendo e esta atitude é seguida por um sentimento de culpa, vergonha e medo de engordar.

Elas levam o paciente a se utilizar de maneiras de compensar esta ingestão excessiva como a indução do vômito (em

geral, várias vezes ao dia), o uso de laxantes, diuréticos ou inibidores do apetite, e à prática de exercícios físicos de forma exagerada.

Ao contrário da pessoa anorética que nega o seu problema, a pessoa bulímica sente vergonha de sua condição e tenta se controlar. Ela reconhece o absurdo do seu comportamento, mas não consegue conter a ingestão excessiva de alimentos e pode não ser bem sucedida nesta tentativa de obter melhora sem buscar uma ajuda médica, psicológica e nutricional. A pessoa com bulimia normalmente não é obesa porque usa artifícios para não engordar. Geralmente desenvolvem entre dois ou três episódios bulímicos por semana. A bulimia é diagnosticada quando a pessoa apresenta estes sintomas por três meses consecutivos.⁵

⁵ Fonte: American Psychiatric Association, DSM-IV-TR, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 4.ed. Artmed Editora, p. 560-564.



Faz parte do tratamento da bulimia a psicoterapia com um psicólogo a fim de que a pessoa aprenda, dentre outras coisas, a lidar com seus próprios sentimentos de maneira saudável, sem prejudicar a sua saúde.⁶ O tratamento também deve ter a orientação e o acompanhamento de um médico clínico a para que este profissional avalie possíveis danos físicos causados pelo comportamento bulímico. O uso de laxantes e os vômitos induzidos, além de eliminar o alimento, eliminam suco gástrico, e isto pode trazer complicações para a saúde. Recomenda-se também a orientação de um profissional nutricionista para acompanhar sua recuperação.

COMER COMPULSIVO

As pessoas que apresentam este tipo de transtorno possuem, assim como os bulímicos, ataques de descontrole da ingestão de alimentos e, mesmo sem fome, só param de comer quando se sentem desconfortáveis

fisicamente, sem conseguirem mais se alimentar. Mas, diferentemente dos bulímicos, elas não apresentam comportamentos compensatórios para este exagero como indução do vômito, uso de laxantes e diuréticos, exercícios físicos em excesso e outros. Por isso, geralmente desenvolvem uma obesidade de moderada a grave.⁷

Os comedores compulsivos também sentem vergonha deste comportamento e, por isso, também tendem a esconder os ataques alimentares procurando manter um controle alimentar nas refeições com outras pessoas ou em público.

Esse quadro está relacionado, também, com doenças psiquiátricas como a depressão e transtornos de ansiedade. Por isso, deve ser tratado por um profissional psicólogo através da psicoterapia, por um médico clínico e endocrinologista com o objetivo de avaliar a própria saúde, e receber acompanhamento de um profissional nutricionista para elaboração de dieta.

VOCÊ E O CRIADOR

O Criador conhece as dificuldades físicas e emocionais de quem luta com o próprio peso ou com a própria aparência. Ele conhece, por experiência, o quanto é difícil a tentação do apetite e o quanto o mundo tem sido bombardeado pela satisfação dos próprios desejos, incluindo aquilo que comemos. Paralelamente, a busca por um padrão de beleza leva muitas pessoas a escravizarem o próprio corpo a fim de alcançar um modelo perfeito. Em meio a tudo isto, a orientação de Deus é: ***“Não sejas sábio aos teus próprios olhos; teme ao Senhor e aparta-te do mal; será isto saúde para o teu corpo e refrigério, para os teus ossos”*** (Provérbios 3:7, 8). Quanto mais nos aproximamos das orientações de Deus, mais saúde teremos fisicamente e emocionalmente. ***“Porque te restaurarei a saúde e curarei as tuas chagas, diz o Senhor”*** (Jeremias 30:17). Você deseja pedir ao Senhor que lhe ajude a cuidar de maneira apropriada do seu próprio corpo? Ele ajudará você.

⁶Fonte: RANGÉ, B. (Org.), Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos Psiquiátricos. Editorial Psy II. 2ª tiragem, Campinas: 1998, p. 187.

⁷Fonte: Fonte: Fonte: RANGÉ, B. (Org.), Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos Psiquiátricos. Editorial Psy II. 2ª tiragem, Campinas: 1998, p. 188.

⁸Fonte: http://www.ambulim.org.br/transtornos_tipos.php



LIDANDO COM VÍCIOS E VICIADOS

“PORTANTO, QUER COMAIS
QUER BEBAIS, OU FAÇAIS
OUTRA QUALQUER COISA,
FAZEI TUDO PARA A GLÓRIA
DE DEUS” (1 CORÍNTIOS 10:31).

O vício (do latim “vitium”, que significa “falha” ou “defeito”) é um hábito repetitivo que destrói ou causa prejuízo ao viciado e aos que convivem com ele. A princípio, ele proporciona algum tipo de prazer, mas, com o tempo, tem como consequência dor, angústia, vergonha e solidão ao indivíduo. Ao contrário das virtudes (que são hábitos positivos ou qualidades morais), os vícios tendem a desmoralizar e aprisionar as pessoas que com eles compactuam. O ser humano não foi criado para viver escravizado e sim para ser livre ao dar glórias ao Seu Criador.

Muitas vidas têm sido destruídas por conta de vícios causados pelo uso de substâncias como álcool, drogas e fumo, além de jogos, compulsão por sexo, comida, exercícios físicos, e vários outros comportamentos que podem trazer prazer momentâneo, mas

acabam aprisionando as pessoas que os praticam. A boa notícia é que elas podem se libertar desses vícios. Mas é necessário compreensão sobre o problema e esforço para mudar. Neste estudo, vamos obter orientações que poderão ajudar pessoas escravizadas por algum vício.

SOU VICIADO?

Algumas atitudes caracterizam o desenvolvimento de uma dependência:

1. **Tolerância** - necessidade que a pessoa sente cada vez maior do uso de tal substância/prática a fim de obter o mesmo resultado que antes.
2. **Abstinência** - aparecimento de sintomas físicos, cognitivos e comportamentais quando a substância/prática é diminuída ou retirada.

3. Comportamento compulsivo - falta de controle com relação à substância/prática e a repetição do uso, mesmo que com frequências baixas, mas contínuas e necessárias.

4. Prejuízos – comprometimento em diversas áreas da vida, como profissional, social, emocional e/ou física.

POR QUE PESSOAS SE VICIAM?

Normalmente, os vícios são “válvulas de escape” para uma angústia que a pessoa não está conseguindo resolver, por enquanto, em sua vida. Esta angústia pode estar presente devido à morte de alguém, uma separação ou conflitos conjugais, baixa autoestima que leva a uma necessidade de autoafirmação e a falta de afeto no âmbito familiar. Tal angústia pode ser tão difícil de ser encarada que, para obter alívio, a pessoa se utiliza do vício. No entanto, ele traz somente um alívio *temporário* para esta angústia.

Certos comportamentos tornam-se vícios porque funcionam em um ciclo repetitivo: a pessoa sente a angústia – não consegue lidar com ela – procura a forma de alívio (o vício) – alivia-se temporariamente – o efeito do alívio acaba – a angústia volta – sente a angústia – não consegue lidar com ela – procura a forma de alívio – alivia-se temporariamente – o efeito do alívio acaba, e assim sucessivamente.

POR QUE NÃO FUMAR?

O tabaco é uma droga socialmente aceita. Ele é a segunda droga mais consumida entre os jovens no mundo e no Brasil. Estima-se que 90% dos fumantes começam a fumar antes dos 19 anos de idade.¹

Os perigos do uso do tabaco incluem:² expectativa de vida diminuída, câncer dos pulmões, da laringe, da boca, do esôfago, da bexiga, do pâncreas e outros cânceres, doenças cardíacas e vasculares como infarto, hipertensão, gangrena das extremidades e impotência, doenças pulmonares como bronquite crônica e enfisema pulmonar, osteoporose e menopausa precoce em mulheres, alergias e outras doenças do sistema imunológico, nascimentos prematuros e peso abaixo do normal em bebês de mães fumantes, problemas de desenvolvimento e de comportamento em crianças de mães fumantes tais como comportamento hiperativo e dificuldades de aprendizagem, úlceras pépticas, cataratas e outras doenças oculares.

O QUE POSSO FAZER PARA VENCER O VÍCIO DO FUMO?³

Parar de fumar exige dedicação, esforço e perseverança. Veja algumas dicas que poderão ajudar você:

1. Beba o mínimo de oito a dez copos de água por dia.
2. Tome mais de um banho ao dia a fim de remover as toxinas eliminadas pelos poros.
3. Faça exercícios físicos ao ar livre para eliminar toxinas através do suor e diminuir a ansiedade, que geralmente leva a pessoa a fumar.
4. Respire profundamente várias vezes ao dia, em vez de respirar aceleradamente e superficialmente. A respiração atua na limpeza dos pulmões através da renovação do oxigênio e também no alívio da ansiedade.

¹ Fonte: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=jovem&link=namira.htm>

² Fonte: livro “God’s Healing Way”, Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.

³ Fonte: livro “God’s Healing Way”, Mary Ann McNeilus, M.D., Fourth Printing, 1998.



5. Alimente-se de forma simples e mais natural possível com frutas, vegetais, cereais integrais, nozes, amêndoas, castanhas e sementes.

6. Elimine todas as bebidas ou alimentos que contenham álcool e cafeína. Estas são substâncias estimulantes que aumentam o desejo do uso do fumo.

7. Respeite sua necessidade de descanso e de sono, entendendo que o cansaço aumenta a ansiedade e esta pode levá-lo a fumar como forma de diminuí-la.

EFEITOS DO ÁLCOOL

A Organização Mundial da Saúde identificou a ingestão de álcool como um dos 10 principais riscos para o desenvolvimento de doenças.⁴ O álcool atua quimicamente como anestésico geral. O lobo frontal, que é responsável pelas nossas tomadas de decisões, é o primeiro a ser anestesiado e, portanto, a sofrer prejuízos. Portanto, se divide o efeito do álcool em quatro etapas consecutivas:⁵

1. Em um primeiro momento, o álcool diminui a destreza manual e a autocrítica. Surge euforia pela falta de controle do lobo frontal. A pessoa fica muito sociável, aparentemente ainda consciente, mas esta é a etapa dos acidentes.

2. Depois, há perda do controle das emoções e falta de coordenação motora. Pelo menos a metade de todos os crimes é cometida por indivíduos que nunca agiriam desta maneira se estivessem sem o efeito do álcool.

3. Em seguida, sono, inconsciência e coma podem acontecer.

4. Por último, as consequências podem ser a pele úmida, fria, defecação e urina involuntária, paralisia respiratória e morte.

⁴ Fonte: WHO Press release, 28Março2007, http://www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.htm

⁵ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/alcool-beba-com-moderacao-ou-evite-o>

E SE EU BEBER COM MODERAÇÃO?

A única conduta segura para a saúde em relação ao álcool é a abstinência total. Beber com moderação é intoxicar-se com moderação. A moderação não protege o corpo e a mente contra os efeitos do álcool, mas apenas diminui a probabilidade do desenvolvimento de deficiências no cérebro que geralmente são causadas em pessoas que bebem há bastante tempo e em grandes quantidades.

VINHO FAZ BEM AO CORAÇÃO?

Muito se tem falado sobre os benefícios do vinho tinto para o coração. No entanto, estudos recentes mostraram que o que é eficaz na proteção do organismo contra doenças cardiovasculares não é o álcool contido no vinho, mas substâncias chamadas flavonóides e resveratrol que estão contidas na uva.⁶ De acordo com um estudo feito pela Universidade de Barcelona, na Espanha, apenas o vinho sem álcool foi capaz de baixar a pressão sanguínea dos voluntários.

Esta diminuição, segundo os pesquisadores, é suficiente para reduzir em 20% o risco de derrames e em 14% as chances de desenvolver doenças cardíacas.⁷ Saiba sobre como parar de beber em “Como vencer os vícios?”, no final desta seção.

O USO DE DROGAS

A dependência química é a doença da negação. O dependente químico inicialmente se recusa a admitir que tem problemas ou dificuldades e nega que está sofrendo e que precisa de ajuda. Mente e

atua desonestamente, culpa aos outros, justificando-se com frases como: “Me drogo porque meus pais não me entendem!”, “Uso drogas porque minha mulher me rejeita!”. Dificilmente diz: “Estou viciado, perdi o autocontrole!” Falta humildade para assumir seu descontrole e tem dificuldade para assumir a realidade de que sozinho não pode vencer.

Geralmente é bastante difícil que o usuário aceite algum tipo de tratamento. Mas, existe saída para os que se submetem ao tratamento com humildade, submissão, verdade e honestidade. Além da ajuda médica psiquiátrica, a frequência aos grupos de Narcóticos Anônimos (NA) é indicada aos usuários de drogas.⁸

COMO VENCER OS VÍCIOS?

A vitória contra os vícios não acontece naturalmente, sem que esforços sejam feitos. Existem condições pontuais para vencê-los. Saiba como:

1. Admita que é impotente diante da substância/prática da qual você é dependente e que a sua vida se tornou incontrolável por causa deste comportamento.
2. Ao reconhecer a sua impotência, decida procurar ajuda. Uma avaliação médica com um clínico geral é necessária a para checar a saúde física.
3. Procure um psicólogo a fim de iniciar uma terapia que o ajude a lidar com ansiedades e angústias que o levam a permanecer utilizando-se de tais substâncias e práticas como forma ilusória de solução de conflitos e alívio do sofrimento.
4. Procure grupos de ajuda mútua como o

⁶ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/vida-saudavel/saude-e-bem-estar/beba-com-moderacao-e-danifique-menos-seu-cerebro>

⁷ Fonte: <http://gnt.globo.com/bem-estar/noticias/Vinho-sem-alcool-tem-mais-beneficios-para-o-coracao-do-que-versao-classica.shtml>

⁸ Fonte: <http://www.portalnatural.com.br/saude-mental/doencas-mentais-e-tratamentos/dependencia-quimica-que-droga/#axzz20jwbrMai>

AA (Alcoólicos Anônimos), o NA (Narcóticos Anônimos), o JA (Jogadores Anônimos), o DA (Devedores Anônimos), o DASA (Dependentes de Amor e Sexo Anônimos) e outros para serem instruídos e motivados por pessoas que estão passando ou já passaram por este mesmo processo de recuperação do vício.

5. Pense em quais são as ansiedades e angústias que levam você a procurar uma “válvula de escape” como forma de “fugir” destes sofrimentos. Pensar, neste contexto, em muitos casos é tudo o que a pessoa necessita para poder lembrar-se do que dói, extravasar sua dor, e, só então, liberta-se.

6. Dependentes químicos devem evitar alimentos estimulantes como café, guaraná, refrigerantes com cola, chocolates, pimentas, e outros. Estes tipos de estimulantes, podem colaborar para despertar na pessoa a vontade de ingerir mais substâncias estimulantes como o álcool e as drogas.

7. Evite locais, companhias ou situações que o incentivem ao uso de substâncias ou de práticas contra as quais esteja lutando.

8. No caso dos dependentes químicos, devem evitar o gole do álcool, o trago do cigarro ou o uso de droga, mesmo que em dose pequena. Quando sentirem esta vontade, devem procurar lidar com a ansiedade de outra forma que seja saudável. É comprovado cientificamente que os exercícios físicos diminuem consideravelmente quadros de ansiedade.

9. Ter em mente que a angústia que você sente e que é acompanhada pela vontade de beber ou usar drogas não é maior do que você mesmo. Ela pode incomodar, mas passa.

VOCÊ E O CRIADOR

Talvez você esteja aprisionado por algum vício há dez, vinte ou cinquenta anos e ninguém mais nesse mundo sabe o quanto você sofre por estar nessa situação. Você não aguenta mais ser escravizado pelos vícios que tanto lhe atormentam. Saiba que esta prisão apenas será “perpétua” se você quiser. Existe luz no final do túnel para o seu problema. A Bíblia diz que **“O Senhor liberta os encarcerados”** (Salmo 146:7). Deus criou você para viver feliz, livre, em paz. Ele tem poder para tirá-lo de qualquer vício. Você crê nisso? Deseja ser liberto? Então procure ajuda. Busque o auxílio do Senhor e das pessoas que podem lhe ajudar. Jesus disse: **“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”** (João 8:32). Jesus é a Verdade que irá libertar você. O que você precisa fazer é entrar em contato com Ele, através da oração e da leitura da Bíblia, pedindo forças para colocar em prática as orientações apresentadas. Faça isso e você será livre.

"AMADO, DESEJO QUE TE VÁ BEM EM TODAS AS COISAS E QUE TENHAS SAÚDE, ASSIM COMO BEM VAI A TUA ALMA" (3 JOÃO 2).

PREVENIR É MELHOR

Geralmente quando ouvimos falar sobre prevenção, logo pensamos em prevenção de doenças físicas. De fato, há muito que podemos fazer para cuidarmos de nosso corpo e evitarmos o desenvolvimento de males físicos. No entanto, também podemos desenvolver atitudes e comportamentos que nos fortalecem emocionalmente e espiritualmente, que nos fazem evitar quedas emocionais e espirituais. O desejo de Deus é que Seus filhos tenham saúde, e a tenham em abundância (João 10:10). Aprenderemos sobre isto nesta lição.

COMO PREVENIR O CÂNCER E FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), entre os anos de 2012 e 2013, cerca de 520 mil novos casos de câncer deveriam surgir.¹ O número de vítimas de câncer tem aumentado. No entanto, algumas atitudes podem colaborar para a prevenção do câncer. Abaixo estão algumas dicas, que também servem para o fortalecimento da saúde física em geral:^{2,3}

1. Não fume e não use drogas - Segundo o INCA, esta é a regra mais importante na prevenção do câncer.

2. Prefira gorduras de origem vegetal - Use azeite de oliva extravirgem, ou óleo de soja e de girassol, e evite gorduras e produtos de origem animal como leite e derivados, carnes vermelhas e brancas, e

¹ Fonte: <http://www.saredrogarias.com.br/noticia/inca-anuncia-520-mil-novos-casos-de-cancer-em-2012-2013>

² Fonte: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=22 (INCA/MS, 2002. Prevenção e Controle de Câncer. Revista Brasileira de Cancerologia, 2002, 48(3):317-332; INCA/MS, 2002. Programa nacional de Controle do Câncer da Próstata: documento de consenso; INCA/MS, 2003. Consenso para o Controle do Câncer de Mama)

³ Fonte: http://outraleitura.com.br/web/artigo.php?artigo=299:Voce_tem_medo_do_cancer?

algumas gorduras vegetais como margarinas e gordura vegetal hidrogenada.⁴

3. Tenha uma alimentação saudável - Coma de cinco a nove porções de frutas e verduras ao dia e pelo menos uma porção de vegetais crucíferos por semana (brócolis, couve-flor, repolho). Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em até 40%, afirma o INCA.

4. Coma de 6 a 11 porções de grãos integrais (pão integral, cereal ou massa) e leguminosas (feijões) ao dia - Alimentos integrais apresentam inúmeras vantagens nutricionais que colaboram para o fortalecimento do organismo.

5. Mantenha o seu peso ideal - Para atingi-lo, diminua a quantidade de alimentos que você ingere à noite, faça do café da manhã a sua principal refeição, evite gorduras e frituras, faça exercícios físicos e evite beliscar entre as refeições.

6. Adote a dieta vegetariana - A combinação das proteínas presentes nos grãos integrais, feijões, nozes e sementes substituem perfeitamente a proteína de origem animal.

7. Tenha uma dieta rica em fibras - As fibras absorvem água e estimulam a atividade intestinal. Dessa maneira, todas as toxinas e substâncias irritativas associadas ao câncer de intestino são evacuadas mais rapidamente, diminuindo a chance de se formarem lesões cancerosas.

8. Evite café, chás cafeinados, cigarros e bebidas alcoólicas - A cafeína aumenta o risco de câncer de intestino grosso e bexiga nos homens,⁵ e muito provavelmente seja responsável por boa parte dos casos de câncer de pâncreas. Já o consumo contínuo de álcool, mesmo que moderado, aumenta o risco de câncer em vários órgãos como mama, língua, boca, faringe, fígado e esôfago.⁶

9. Pratique exercícios físicos - Exercite-se moderadamente durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.

10. Tome sol de 15 a 20 minutos por dia - No entanto, evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, e sempre faça uso de proteção adequada como protetor solar, chapéus e barracas.

11. Realize a higiene oral - Cuide-se diariamente e consulte o dentista regularmente.

12. Realize exames médicos clínicos - Pelo menos uma vez ao ano, visite o seu médico.

PREVENÇÃO CONTRA TRANSTORNOS EMOCIONAIS

Sofrimentos emocionais são inevitáveis. Quando situações adversas batem à porta, é normal sentirmos tristeza, raiva, medo, frustração ou angústia. Por algum tempo, podemos permanecer abalados emocionalmente. Porém, com o tempo e com nossos recursos internos, podemos nos recuperar do “baque” e voltamos à nossa estabilidade emocional.

Algumas pessoas até conseguem ir além da reestruturação psicológica, ou seja, conseguem crescer com a adversidade. Chamamos isto de resiliência.

Algumas pessoas são mais resilientes do que outras. Todavia, todas podem aprender a desenvolver atitudes que as fortalecem emocionalmente. Quais atitudes são estas? Observe os itens a seguir:

1. Aceite a adversidade - Aceitar não significa concordar ou gostar daquilo que está acontecendo. Significa não negar que algo está acontecendo. A cura emocional só acontece quando você para de negar para si

⁴ Fonte: Ann. Int. Med., 1993; 118; 793-803.

⁵ Fonte: Am. J. Public Health, 1984, 74:820-803.

⁶ Fonte: Ann. Int. Med., março de 1984; 100:405-416.

mesmo a realidade dolorosa e se permite experimentar a dor para que possa traçar planos sobre como solucioná-la.

2. Priorize a solução do problema, e não o problema em si - Muitas pessoas permanecem concentradas no problema em si, em vez de em suas possíveis soluções. É preciso identificar a situação adversa, mas pensar em possíveis soluções e dar atenção ao que é possível de ser feito.

3. Procure avaliar se a sua maneira de pensar não contribui para a manutenção do problema - pensamentos disfuncionais como “eu nunca consigo fazer nada”, podem impedir você de buscar soluções para uma situação difícil. A solução é modificar os pensamentos disfuncionais por pensamentos positivos e realistas como “Talvez não consiga resolver tudo, mas posso conseguir fazer algumas coisas”, e seguir em frente em vez de ficar paralisado.

4. Tenha amigos - Pessoas que possuem relacionamentos de amizade tendem a passar por situações de crise com menos dificuldade do que pessoas isoladas e sozinhas.

5. Seja bom consigo mesmo - Algumas pessoas se punem ou se culpam por estarem vivendo uma crise. Entretanto, é importante não se menosprezar por causa disto. Crises já são estressantes. Punir-se ou culpar-se por não estar conseguindo ficar bem somente aumentará o sofrimento emocional. Por isso, seja paciente com o seu ritmo de recuperação e valorize o que você consegue realizar.

6. Seja flexível em momentos difíceis - Cada pessoa possui um padrão de comportamento. Há pessoas que são mais rígidas consigo mesmas, e outras que tendem a ser mais desorganizadas, e em momentos de crise estes comportamentos tendem a se potencializar. Porém, é importante ter flexibilidade com relação a estes padrões de como se comportar

porque pode ser que seja necessário agir de forma diferente diante de uma situação crítica. Por isso, cuidado com comportamento rígidos como “nunca posso chorar”, “nunca posso desapontar alguém”, “nunca posso decidir de forma rápida”, e com comportamentos desorganizados como “sempre decido o que ‘me der na telha’”, “sempre falo para todo mundo o que está acontecendo comigo”. Às vezes será preciso abrir mão destes comportamentos para lidar melhor com a situação emergente.

7. Expresse suas emoções - Guardar ou “engolir” os próprios sentimentos aumenta a angústia e pode ter como consequência o surgimento de transtornos emocionais ou doenças psicossomáticas. Por isso, se conscientize dos sentimentos que está tendo, dê nome a eles, permita-se experimentá-los, sentindo a dor natural de ser sentida, e procure falar sobre o sofrimento com uma pessoa próxima, confiável e madura para ouvir você. Somente quando permitimos que a dor “saia” é que será possível que ela vá embora.

8. Tenha clareza quanto à crise - Esclareça ao máximo a você mesmo e à outra pessoa que esteja convivendo com você sobre aquilo que está acontecendo, e evite disfarces, mentiras e segredos no âmbito familiar com relação ao que se passa. Quanto mais disfarces e silêncio, mais distante está a solução do problema.

9. Tenha fé - A fé oferece conforto e significado além da compreensão, diante da adversidade. É comprovado cientificamente que atividades religiosas como a oração, a adoração a Deus e a meditação desencadeiam um aumento da ativação do córtex pré-frontal (responsável pela tomada de decisões, pensamento lógico e raciocínio), dos níveis de serotonina e dopamina neurotransmissores responsáveis pela nossa sensação de bem-estar), e uma diminuição do nível de cortisol (hormônio relacionado ao estresse).

PREVENINDO SOFRIMENTOS ESPIRITUAIS

Todos os dias há lutas espirituais. O conflito entre o bem e o mal não acontece somente no âmbito mundial, mas no íntimo da nossa mente. Constantemente precisamos tomar decisões entre seguirmos a vontade de Deus para nós, ou seguirmos nossos próprios desejos, que são contaminados pelo pecado. O profeta Isaías diz que as nossas iniquidades nos separam de Deus (Isaías 59:2) e é necessário que haja uma entrega diária da nossa vida a Ele. Precisamos também reconhecer que necessitamos da presença do Espírito Santo para nos influenciar em nossas decisões, prevenindo assim tropeços espirituais. Quais atitudes podemos ter para nos protegermos de quedas espirituais?⁷

1. Estudo da Bíblia - A Bíblia é a Palavra de Deus e, portanto, é a maneira direta de comunicação entre Deus e nós. Nela encontramos orientações práticas para todas as áreas da nossa vida e ao estudá-la diariamente inculcamos em nossa mente o desejo de Deus com relação à maneira como devemos nos comportar em todas as situações não somente para honrá-Lo, mas para sermos verdadeiramente felizes. O conhecimento de Sua Palavra é a melhor defesa contra a tentação. ***“Escondi a Tua palavra no meu coração, para não pecar contra ti”*** (Salmo 119:11).

2. Oração - A oração é a oportunidade que temos de falar com Deus como a um amigo. Podemos conversar com Ele sobre nosso dia, nossos sentimentos, nossas lutas e nossas alegrias. A oração nos permite desenvolver intimidade com Deus. Jesus passava muito tempo orando. Se o Salvador dos homens, com Sua força divina, sentia a necessidade de oração, quanto mais deveríamos, nós, sentir esta necessidade e verdadeiramente orar. Jesus nos deixou

este conselho: ***“Vigiai e orai, para que não entreis em tentação”*** (Marcos 14:38). A promessa de Deus é de Se aproximar de nós sempre que nos aproximarmos dEle: ***“Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós”*** (Tiago 4:8).

3. Relembrar as promessas - Deus nos deixou inúmeras promessas de fortalecimento e proteção ao longo das Escrituras. Todas as promessas de Deus para o Seu povo já foram ou estão sendo cumpridas. Portanto, podemos ter total confiança de que Ele cumpre aquilo que promete. Em momentos de luta espiritual, devemos nos lembrar das promessas encontradas na Bíblia. Uma de Suas promessas é esta: ***“Não vos sobreveio tentação que não fosse humana; mas Deus é fiel e não permitirá que sejais tentados além das vossas forças; pelo contrário, juntamente com a tentação, vos proverá livramento, de sorte que a possais suportar”*** (1 Coríntios 10:13).

4. Evitar locais, prazeres, hábitos ou coisas específicas que constituam tentação - Cada pessoa possui uma área na vida em que se sente mais tentada, de acordo com suas próprias fraquezas e inclinações. Por isso, cada um deve procurar se distanciar daquilo que é muito difícil para controlar. Devemos ser cautelosos quando pensamos que temos o controle da situação. É muito mais difícil não ceder quando a tentação está ao lado do que quando estamos distantes dela. A Bíblia diz que Jó ***“era homem íntegro e reto, que temia a Deus e se desviava do mal”*** (Jó 1:1). O apóstolo Paulo nos alertou a fugirmos da impureza e da idolatria (1 Coríntios 6:18; 10:14). Então, fuja do pecado, e não deixe nenhuma abertura para que ele possa entrar.

5. Lembrar-se da recompensa - Apesar de termos inclinações para o pecado e o desejo de descumpriremos com as

⁷ Fonte: <http://jovemadventistadosetimodia.wordpress.com/2013/02/15/12-dicas-para-resistir-a-tentacao/>; <http://www.amazingfacts.org/news-and-features/inside-report/articletype/articleview/articleid/400/12-tips-for-resisting-temptation.aspx>

orientações de Deus pelo prazer que o pecado nos proporciona, é importante nos lembrarmos de que, apesar de ser difícil lutarmos contra nós mesmos, há uma recompensa para aqueles que obedecem a Deus e O honram através de suas vidas. O apóstolo Paulo afirma que **“nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem jamais penetrou em coração humano o que Deus tem preparado para aqueles que o amam”** (1 Coríntios 2:9).

6. Cuidar de sua saúde - Nossa saúde física está diretamente relacionada com a nossa saúde mental e espiritual. Quando nos alimentamos de forma saudável, nosso corpo é menos exigido para que a digestão seja feita e, assim, nossa mente permanece clara para discernirmos qual a vontade de Deus para nossa vida em qualquer situação. **“Acaso, não sabeis que o vosso corpo é**

santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo” (1 Coríntios 6:19,20).

7. Não seguir a multidão - Muitas vezes podemos nos sentir constrangidos em tomar uma atitude contrária à maioria por ser baseada na Palavra de Deus. No entanto, nem sempre a maioria está certa. A Bíblia diz que geralmente a multidão está errada: **“Entrai pela porta estreita: porque larga é a porta, e espaçoso o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que entram por ela”** (Mateus 7:13). Por isso, é importante permanecermos no caminho que Jesus aponta para nós, e não abrimos mão de princípios e valores em prol da aceitação social.

VOCÊ E O CRIADOR

Vivemos em um mundo caótico onde a nossa saúde é constantemente prejudicada pela condição de vida que levamos. Sofremos por causa do ar, da água poluída, do ritmo frenético do trabalho e das angústias que nos acometem. Eventualmente, precisamos fazer uso de medicamentos e tratamentos para doenças físicas e emocionais, e cremos que isso não deve ser negligenciado. Sabemos que Deus usa os profissionais a fim de ajudar as pessoas em suas necessidades e sofrimentos. No entanto, Deus também nos dá meios de prevenção contra as doenças e males do nosso mundo. O nosso dever é cultivar uma vida equilibrada, buscando utilizar os remédios naturais deixados por Deus a fim de que vivamos com mais qualidade. Na Bíblia, o sábio Salomão nos adverte em Provérbios 14:27 que **“O temor do Senhor é fonte de vida para evitar os laços da morte”**. Quando seguimos as orientações de Deus com respeito ao cuidado da saúde, temos mais vida. Você deseja segui-las? Esta é a melhor prevenção!

“EU SOU O SENHOR QUE TE SARA”
(ÊXODO 15:26).

SAÚDE E SALVAÇÃO

O que é saúde? A definição mais conhecida encontra-se no preâmbulo da Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS): “*Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças*”. De acordo com essa definição, a saúde de uma pessoa tem a ver com a sua qualidade de vida e isso envolve não apenas questões físicas, mas engloba todo o ser. Em geral, o contexto em que uma pessoa vive é de grande importância em seu estado de saúde e influenciará em grande medida na qualidade de vida. Os fatores são:

- **Ambiente social e econômico** - Se os indivíduos tiverem maior padrão financeiro e educacional, provavelmente terão melhores condições de vida e maior facilidade na área da saúde.

- **Ambiente físico** - A qualidade do ar, água e saneamento básico de uma região

influenciam na saúde dos indivíduos que ali residem.

- **Características individuais** - Questões genéticas, emocionais e familiares também são determinantes na saúde.

Apesar desses fatores externos e internos influenciarem diretamente a saúde das pessoas, existe outro fator mais subjetivo que produz um impacto preponderante na qualidade de vida: a nossa liberdade de escolha. Deus nos dotou com o livre-arbítrio, dando-nos a capacidade e responsabilidade de escolhermos a forma como queremos viver. Cada pessoa, independentemente das influências externas, da raça, do nível social ou econômico, é responsável por si mesma, pelos seres vivos e pelo ambiente em que vive. Portanto, em última análise, ter uma vida saudável depende das escolhas que tomamos. Olhe estes exemplos:

- Você pode escolher não fumar, evitando complicações futuras no seu sistema respiratório e morte prematura.

- Você pode escolher não ser um *workaholic* (viciado em trabalho), tendo mais qualidade de tempo com a sua família e amigos.

- Você pode escolher utilizar mais remédios naturais e menos remédios industrializados, aumentando a sua expectativa de vida e diminuindo os efeitos colaterais no seu organismo.

Percebeu? Podemos sim ter uma vida melhor. Depende de nós. Essas escolhas positivas trarão benefícios não apenas para a nossa saúde, mas para toda a nossa família e comunidade. Pense conosco, você pode evitar constantes internações no hospital e o uso de medicamentos, desde que comece a cuidar melhor da alimentação e do estilo de vida. Por que não começa a fazer logo isto? Saiba que pequenas decisões, como essa, trarão grandes resultados no decorrer da sua vida.

COMO TER SAÚDE TOTAL?

Creemos que o ser humano é uma unidade indivisível de corpo, mente e espírito, sendo que cada um desses componentes deve funcionar bem para que a pessoa tenha saúde. Existe uma íntima e admirável relação entre cada uma dessas partes. Uma reage sobre a outra. Se não houver esta sinergia, o ser humano logo virá a sofrer e a morrer prematuramente. Observe o diagrama a seguir:



MENTE: Corresponde ao nosso intelecto - raciocínio, memória, vontades, emoções e sentimentos.

CORPO: Corresponde a nossa estrutura física – órgãos, músculos, ossos, tecidos.

ESPÍRITO: Corresponde a nossa espiritualidade, nosso relacionamento com Deus.

O QUE É ESPÍRITO?

Algumas pessoas acreditam que o espírito corresponde a uma entidade extracorpórea, que possui vida própria e é imortal. A Bíblia não ensina desta forma. Gênesis 2:7 diz: *“Então formou o Senhor Deus ao homem do pó da terra, e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente”*. A palavra hebraica traduzida como “fôlego de vida” nesse verso é “neshamah”, que também significa “espírito”. Portanto, “espírito” na Bíblia corresponde, geralmente, ao fôlego de vida que Deus nos dá, o qual é tirado quando morremos (Eclesiastes 12:7). Ele nunca significa uma entidade com vida própria, extracorpórea. Afinal, somos um ser indivisível.

Para termos uma saúde equilibrada, precisamos cuidar bem dessas três partes. Se o corpo não estiver bem, nossa mente e comunhão com Deus serão afetadas. Da mesma forma, se a mente não for devidamente cuidada, nossa espiritualidade e corpo sofrerão as consequências. A íntima relação entre cada uma dessas dimensões deveria levar-nos a profundas reflexões sobre a maneira como estamos alimentando cada uma delas. Como você tem cuidado do seu corpo? Que tipo de alimentos tem ingerido? Que tipo de imagens e sons tem invadido a sua mente? Você tem separado um tempo para meditar em Deus através da Bíblia? Essas perguntas merecem nossa consideração, não é mesmo?



A verdade é que Deus fala conosco através da nossa mente, mais precisamente em nosso lobo frontal, que é a região responsável pelas nossas decisões. Se nossa mente estiver embotada, cansada e cheia de pensamentos negativos, dificilmente conseguiremos ter comunhão com Deus. Precisamos passar diariamente por uma transformação radical de corpo e mente a fim de conhecermos a Sua vontade para a nossa vida. Isso tem tudo a ver com salvação.

QUAL É A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E SALVAÇÃO?

O nosso mundo é um vasto hospital lotado de pessoas que gritam desesperadamente por cura, compaixão e libertação. Em meio ao caos instaurado pelo pecado, Cristo veio a Terra justamente para trazer alívio e salvação aos desesperançados. Através das Suas palavras e atos, Jesus procurou restaurar o ser humano em todos os aspectos. Em Mateus 4:23 encontramos um resumo do ministério de Cristo. O texto afirma que Ele “curava, ensinava e pregava”, atingindo assim cada uma das necessidades físicas, mentais e espirituais das pessoas.

Os Evangelhos enfatizam que Jesus cuidava dos doentes (o verbo grego *therapeúein*, “cuidar”, ocorre 36 vezes), e cuidar significa, sobretudo, servir e honrar uma pessoa, ter solicitude por ela. Jesus via no doente uma pessoa valiosa a quem desejava conceder não apenas cura, mas plenitude de vida. Ele disse: **“Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância”** (João 10:10) – essa era a receita que Ele oferecia a todos.

O mais significativo nas curas que Jesus efetuava era o aspecto redentivo e não apenas a libertação física. No texto grego do Novo Testamento, “curar” e “salvar”

são a mesma coisa - a mesma expressão é usada diversas vezes (o termo grego "sozo" é uma das palavras traduzidas para "curar"). Quando Jesus curava uma pessoa, Ele não apenas a restaurava fisicamente, mas perdoava-lhe os pecados e lhe dava nova chance de vida.

Esse conceito pode ser comprovado na história da cura do paraplégico que "desceu pelo telhado", descrita em Marcos 2:1-12. Naquela ocasião, Jesus disse primeiramente ao homem: **"Filho, os teus pecados estão perdoados"** e na sequência, ordenou: **"Levanta-te, toma o teu leito, e vai para tua casa"**. Ali, Jesus demonstrou que pode não apenas curar fisicamente uma pessoa, mas também tem poder para restaurar a alma.

O Antigo Testamento também descreve a

Jesus como Aquele que cura os pecadores. Em Isaías 53 vemos entrelaçada a dupla função messiânica de curar o corpo e a alma: **"Certamente Ele tomou sobre si as nossas enfermidades, e as nossas dores levou sobre si"** (Isaías 53:4). Que coisa maravilhosa! Jesus não apenas levou sobre si os nossos pecados, mas também é capaz de curar nossos males físicos e mentais. Em Mateus 8:16, 17 encontramos uma profecia de Isaías que se cumpriu no ministério de Cristo, ao curar todos os que estavam doentes.

Jesus é o Único capaz de nos salvar por inteiro. Ele é o Médico dos médicos, Aquele que não conhece causas perdidas. Se todos os nossos recursos falharem e se não houver mais nenhuma esperança, ainda resta um bálsamo infalível. Sua presença e atuação em nossa vida são a garantia de restauração e felicidade.

VOCÊ E O CRIADOR

Algumas pessoas só pensam em Deus quando estão doentes. Elas só "olham para o Céu" quando estão deitadas num leito de hospital. Mas nunca é tarde para exercer fé em Deus, não é mesmo? Essa foi a experiência do povo de Israel enquanto esteve no deserto. Certo dia num ataque de murmuração reclamou contra Deus a respeito da forma como era tratado. Queria voltar para o Egito. Deus simplesmente os deixou a mercê de suas próprias escolhas e, ao retirar Sua proteção, muitos deles foram picados por serpentes abrasadoras do deserto. Diante daquela situação caótica de sofrimento e morte, Deus ordenou que Moisés fizesse uma serpente de bronze e a estendesse sobre uma haste diante do povo, a fim de que **"todo mordido que a mirasse, vivesse"** (Números 21:8). O antídoto funcionou. Todos aqueles que olharam para a serpente pendurada, foram curados.

Com esta história do Antigo Testamento Jesus faz um paralelo no Novo Testamento quando diz: **"E do modo por que Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do Homem seja levantado, para que todo o que nele crê tenha a vida eterna"** (João 3:14, 15). Há cerca de dois mil anos, outra madeira foi levantada, trazendo consigo o verdadeiro Antídoto contra o pecado: Jesus Cristo. Na cruz, o Salvador sorveu toda a culpa dos nossos erros, fez-se maldição por nós, e concedeu-nos o direito à vida eterna (2 Coríntios 5:21). A cura foi estabelecida e ofertada aos pecadores. O que devemos fazer, então? Olhar para Jesus e, com fé, suplicar o perdão dos pecados. Ele é o Médico e também é o Remédio. Ele é o Bálsamo para todo o tipo de doença. Esse remédio ainda é oferecido a todas as pessoas. Não há contraindicação e nem efeitos colaterais. E o melhor de tudo: é de graça! Quer, você, aceitá-lo como seu Salvador?

“ACASO NÃO SABEIS QUE O VOSSO CORPO É SANTUÁRIO DO ESPÍRITO SANTO QUE ESTÁ EM VÓS, O QUAL TENDES DA PARTE DE DEUS, E QUE NÃO SOIS DE VÓS MESMOS? PORQUE FOSTES COMPRADOS POR PREÇO. AGORA, POIS, GLORIFICAÍ A DEUS NO VOSSO CORPO” (1 CORÍNTIOS 6:19 E 20).

MEU CORPO - UM SANTUÁRIO

Existem muitos templos magníficos e imponentes no mundo. Alguns impressionam pelos detalhes da arquitetura, outros pelos dispendiosos afrescos em ouro e pedras preciosas e outros, ainda, pela incrível capacidade de evocar em seus adeptos o espírito de devoção e sacralidade. Todos eles foram erigidos com o propósito de tentar promover o encontro entre o adorador e a divindade.

Se você visitar a Índia, conhecerá dezenas deles, como por exemplo, o templo do Sol de Konarak, erigido no século 13, um dos mais famosos do país. Sua construção, toda em granito preto, demorou doze anos para ser formada e cerca de 12 mil artesãos trabalharam no local para criar esta obra prima do período medieval.

Outro templo fascinante é o mosteiro budista “Ninho do Tigre”, construído em 1692

no Butão. Ele impressiona pelo fato de estar no alto de uma montanha, à beira de um precipício de 3.000 metros de altura. A arquitetura e a tranquilidade do local impressionam os visitantes.

A Bíblia diz que o nosso corpo é um templo no qual o próprio Deus deseja habitar. Isso nos sugere que o corpo deve ser um lugar limpo, puro e sagrado (ou seja, separado para fins santos), afinal, ele será o ponto de encontro permanente entre o Espírito Santo e nós. Que privilégio é servir de moradia para o próprio Deus! Durante toda a história, percebemos que Deus sempre quis habitar no meio do Seu povo:

- No Jardim do Éden, o Senhor visitava Adão e Eva diariamente e mantinha um relacionamento face a face com eles (Gênesis 3:8).

- Quando o povo de Israel estava no deserto, Deus disse a Moisés: **“E me farão um santuário, para que eu possa habitar no meio deles”** (Êxodo 25:8). A presença de Deus era vista não apenas através dos simbolismos apresentados pelo santuário, mas pela glória presente no compartimento santíssimo do tabernáculo, a Shekinah, que ficava em cima da tampa da Arca da Aliança.

- A promessa de habitar no meio do povo foi concretizada com a encarnação de Cristo, o “Deus conosco” (Mateus 1:23). A Bíblia diz: **“E o Verbo [Cristo] se fez carne e habitou entre nós”** (João 1:14). Em Cristo, Deus revestiu-se da humanidade e pudemos ver a Sua glória.

- Após a ascensão de Jesus, o Espírito Santo foi enviado para cumprir a promessa de que Deus habitaria em nosso coração (João 14:17). É mediante a Sua presença em nossa vida que recebemos poder para cumprir a missão de pregar o evangelho a todo o mundo.

QUANTO VALE UM CORPO?

Hoje em dia, existem opiniões polarizadas a respeito do valor do corpo. Algumas pessoas supervalorizam o físico e chegam a idolátrá-lo, transformando as academias de ginástica e salões de beleza em seus templos de adoração à estética. Outras pessoas, por sua vez, herdaram a filosofia grego-romana, que sustenta a ideia de que o corpo é o “cárcere da alma”, ou seja, é algo degradante, mutável e perecível. “O que vale mesmo é a alma”, dizem. Para eles, a matéria irá se desgastar e finalmente morrer, portanto, não há necessidade de cuidarmos do corpo.

Infelizmente, esse desprezo pelo corpo e pela vida humana tomou conta de nossa sociedade. Só para ter uma ideia, nos

últimos anos, a internet se transformou numa enorme prateleira de venda ilegal de órgãos e fluidos corporais. Há de tudo: oferta de óvulos de doadoras de olhos escuros e claros, rins perfeitos, medula óssea, esperma de doadores com QI elevado, cabelos bonitos e brilhantes, dentre outros. No site de classificados *Craiglist* alguém publicou: “Precisa-se de doadora de óvulo judeu para casal judeu apaixonado. Oferecem-se 14 mil euros e pagamento de todas as despesas”.

Você seria capaz de vender partes do seu corpo? Um rim, medula, litros de sangue ou até parte do fígado? Algumas pessoas, na tentativa de pagar suas dívidas, estão recorrendo a esta opção escusa. Um rim sadio pode ser vendido na internet por até 260 mil dólares! Mas essa prática é totalmente ilícita e passível de punição. A desvalorização do corpo pode ser vista, ainda, na maioria dos círculos religiosos. Devido à interpretação equivocada de diversos textos bíblicos, líderes eclesiais ensinam em suas igrejas que o cuidado com o corpo é irrelevante, pois, segundo eles, o que irá se salvar será apenas o “espírito”, e não o corpo. Então, numa vida desenfreada, comem e bebem de tudo, assumindo um estilo *laissez-faire*¹ de conduta. Porém, essa não é a visão bíblica.

Na perspectiva hebraica, o corpo não é mau, pois faz parte da imagem de Deus. O apóstolo Paulo escreveu: **“Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque o santuário de Deus, que sois vós, é sagrado”** (1 Coríntios 3:17). Nosso corpo é um templo sagrado e num templo não se joga lixo. Deus deseja morar em um ambiente limpo, saudável e bem cuidado.

No Novo Testamento, há duas palavras gregas usadas para descrever o templo: *hieron* e *naos*. Enquanto *hieron* é aplicado a todo o conjunto do templo, *naos* indica a

¹ Fonte: Laissez-faire é uma expressão francesa que significa literalmente “deixai fazer”. É usada nos círculos políticos e econômicos como símbolo e sinônimo de liberalismo.

parte interna do templo, mais precisamente o Santíssimo, o espaço específico da habitação de Deus. Tanto em 1 Coríntios 3:17 quanto em 6:19 e 20, Paulo aplica a palavra *naos* aos crentes. Assim como Deus habita no lugar Santíssimo do Santuário no Céu, o Espírito Santo habita no seu corpo, que é sagrado para Deus.

Precisamos entender que existem leis que regem o funcionamento do nosso organismo e estas leis devem ser obedecidas. O mandamento **“Não matarás”** (Êxodo 20:13) também refere-se ao cuidado com o corpo, advertindo-nos contra a destruição do nosso próprio organismo. Se cuidarmos devidamente desse maravilhoso templo, Deus terá prazer em habitar nele. Você está disposto a fazer isso? Precisamos reavaliar a forma como temos cuidado do nosso corpo.

VOCÊ PRECISA DE MUDANÇA?

Com certeza, você já deve ter visto uma casa em ruínas: paredes quebradas, vidros estilhaçados, móveis destruídos, telhas soltas pelo chão... O cenário é de total desolação. Não há como habitar numa casa assim. Contudo, apenas uma reconstrução trará novamente a possibilidade de moradia nessa casa. Da mesma forma, o nosso corpo necessita passar por uma profunda transformação. Nossos gostos, hábitos, pensamentos e sentimentos precisam ser restaurados e submetidos ao controle do Espírito Santo. A partir daí Ele poderá habitar em nossa vida.

A Bíblia apresenta um apelo urgente a todos nós. Ele foi feito pelo apóstolo Paulo há cerca de dois mil anos e consegue ainda ser relevante em nossos dias: **“Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis os vossos corpos por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional”** (Romanos 12:1).

Paulo afirma que devemos oferecer a Deus o nosso corpo como um sacrifício vivo. O que seria isso? A palavra “corpo” no texto significa a pessoa inteira, não apenas uma parte. A linguagem do apóstolo é tirada do sistema de sacrifícios do antigo Israel, onde um animal era morto sobre o altar no lugar do pecador. Mas Paulo fala nesse texto que o sacrifício que Deus deseja não é um animal morto, mas um corpo vivo. O que isso significa?

Esse *oxímoro*² “sacrifício vivo” é compreendido quando olhamos o exemplo de Cristo, Aquele que ofereceu Sua vida em sacrifício pela humanidade. Jesus viveu para os outros, não para satisfazer a si mesmo. Sua vida foi um sacrifício vivo em favor dos pecadores. Diante disso, se quisermos agradar a Deus através do nosso corpo, precisamos primeiramente morrer para o “eu” a fim de que Cristo viva em nós. Morrer para o “eu” significa abandonar nossos prazeres, nossos gostos, nossos pensamentos e sentimentos pecaminosos, e, em seguida, permitirmos que o Espírito Santo tome as rédeas da nossa vida. Só então poderemos dizer: **“Já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim”** (Gálatas 2:20). Você está disposto a mudar? Deseja reparar o templo do Espírito Santo? Lembre-se que sacrifícios vivos teimam constantemente em sair do altar. Mas, com a ajuda de Deus, podemos realizar a reforma que Ele tanto deseja.

RESTAURANDO O SEU CORPO, O SANTUÁRIO DE DEUS

O apóstolo Paulo diz ainda: **“E não vos conformeis com esse século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”** (Romanos 12:2). Nem todas as pessoas gostam de mudanças. Ainda mais quando se trata de formas de

² Oxímoro, ou paradoxismo, é uma figura de linguagem que harmoniza dois conceitos opostos numa só expressão, formando assim um terceiro conceito que dependerá da interpretação do leitor.



pensamento e comportamento. Mudar não é simples, mas é possível. O cristão verdadeiro é aquele que não se conforma com os padrões do mundo, mas promove uma constante mudança de atitude frente aos paradigmas impostos pela sociedade. Ele está sempre insatisfeito diante do *status quo*, visando obedecer à vontade de Deus em todas as circunstâncias.

Você se lembra de Daniel e seus três amigos na corte babilônica? Eles não se conformaram com a alimentação determinada pelos caldeus, mas decidiram firmemente não se contaminar **“com as finas iguarias do rei”** (Daniel 1:8). Lembra-se de José no Egito? Ele poderia ter seguido seus próprios prazeres e se deitado com a mulher de Potifar, mas não se conformou com as tendências do meio e decidiu ser fiel a Deus (Gênesis 39:8, 9). Esses exemplos bíblicos ilustram que é possível não se moldar aos padrões culturais que desonram a Deus.

A verdade é que a religião de Cristo é a religião da mudança e da transformação, que ocorrem no âmago do ser humano, ou seja, na mente. O verbo “transformar”, no original grego, é *metamorphoo*, que deu origem à palavra metamorfose. Pense na transformação de uma lagarta em borboleta – isso é metamorfose. Como cristãos, devemos permitir que Deus nos transforme passo a passo, até refletirmos a imagem de Cristo. Mas como podemos mudar? Abaixo estão algumas dicas:³

1) Conscientize-se que é possível mudar - Algumas pessoas, após fracassos repetidos, desistem de mudar hábitos e tendências. Mas não desanime. Deus o convida a prosseguir independente dos fracassos que podem sobrevir. O problema maior não é cair, mas permanecer no chão.

2) Reconheça padrões errados de pensamento/comportamento e decida abandoná-los - Só quando percebemos nossos erros e buscamos o auxílio de Deus, caminhamos no sentido da renovação de vida. Que atitudes você precisa mudar?

Abandonar um vício? Melhorar a alimentação? Deixar sentimentos negativos? Melhorar a forma como lida com as pessoas? Peça a Deus forças para perceber, por mais desagradável que seja, aquilo que está ruim. Esse é o ponto de partida para a mudança.

3) Saiba que a mudança é lenta - A não ser em raros casos, a mudança não ocorre da noite para o dia, num passe de mágica. Vencer maus hábitos e tendências cultivadas durante anos demanda tempo. É preciso ter paciência e perseverança.

4) Substitua os velhos padrões de pensamento e comportamento por novos padrões - Aquilo que ocupa nossos pensamentos influenciará as nossas atitudes e vice-versa. Portanto, é através do estudo da Bíblia, meditação, oração e submissão diária a Deus que você será transformado. Busque a presença e a influência do Espírito Santo sobre a sua mente, e você terá novos padrões de comportamento e os antigos serão abandonados. Isso se chama conversão, que deve ser buscada diariamente.

VOCÊ E O CRIADOR

Como está o seu corpo, o templo do Espírito Santo? Em ruínas? Em construção? Deus deseja morar em você. Ele quer ajudá-lo a reconstruir os muros da sua vida. Não importa como você está nesse momento, existe esperança para o seu corpo e sua mente. A Bíblia diz: ***“E assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura: as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas”*** (2 Coríntios 5:17). Você deseja mudar seus maus hábitos? Deseja abandonar a forma como tem vivido? Deus lhe dará forças para restaurar aquilo que está destruído. Não tenha medo de recomeçar. Peça hoje o auxílio de Deus e você encontrará a verdadeira saúde e felicidade.

³Fonte: Adaptado do livro "O brilho da vida", Marcos De Benedicto, CPB, p. 84-88.



LIÇÃO 01 CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

- 1) Quais, dos alimentos abaixo, contém grande quantidade de sódio?
- a () Pizza, aveia e bolachas recheadas.
 - b () Carnes, pickles e enlatados.
 - c () Enlatados, gérmen de trigo e feijoada.
 - d () Nenhuma das respostas.
- 2) Quanto tempo devemos esperar, no mínimo, entre uma e outra refeição?
- a () Três horas.
 - b () Não precisamos esperar.
 - c () Cinco horas.
 - d () Nenhuma das respostas.
- 3) O LDL (mau colesterol) é encontrado em quais alimentos?
- a () Mamão, banana e melancia.
 - b () Frituras, carne suína e maçã.
 - c () Alimentos gordurosos, frituras e alimentos processados.
 - d () Nenhuma das respostas.

LIÇÃO 02 EXERCÍCIO FÍSICO - UMA PRÁTICA SAUDÁVEL

- 1) Qual a frequência ideal para a prática de exercícios físicos?
- a () Três vezes por semana.
 - b () Faça exercícios apenas quando estiver bem de saúde.
 - c () Todos os dias da semana.
 - d () Nenhuma das respostas.
- 2) Quais pessoas não devem praticar atividades físicas?
- a () Idosos.
 - b () Diabéticos.
 - c () Gestantes.
 - d () Nenhuma das respostas.
- 3) Que tipo de exercícios físicos exigem mais oxigênio e queimam muitas calorias?
- a () Aeróbicos.
 - b () Anaeróbicos.
 - c () Todos os exercícios possuem essas características.
 - d () Nenhuma das respostas.

LIÇÃO 03 ÁGUA - POR QUE PRECISAMOS DELA

1) Devemos beber água com que frequência?

- a () Podemos viver bem com apenas quatro copos de água por dia.
- b () Podemos beber água sem limites num dia.
- c () O ideal é bebermos de 8 a 12 copos por dia.
- d () Nenhuma das respostas.

2) Quais os benefícios ao corpo humano trazidos pela água?

- a () Lubrifica os olhos.
- b () Lubrifica as juntas e ossos.
- c () Auxilia na produção de saliva.
- d () Todas as respostas estão corretas.

3) Onde encontramos a cafeína, substância que traz insônia, irritabilidade e aumenta a pressão arterial?

- a () Sucos de laranja, uva e maracujá.
- b () Alguns chás, refrigerantes e café.
- c () Xarope de groselha, chá mate e água gaseificada.
- d () Nenhuma das anteriores.

LIÇÃO 04 BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR

1) Qual é a vitamina adquirida com a exposição à luz solar?

- a () Vitamina B12.
- b () Vitamina D.
- c () Vitamina C.
- d () Vitamina A.

2) Qual é o melhor horário para tomarmos banhos de sol?

- a () A partir do meio dia.
- b () Antes das quinze horas.
- c () Até as dez da manhã e depois das quatro da tarde.
- d () Nenhuma das respostas .

3) Qual resposta abaixo não corresponde a um benefício da luz solar?

- a () Auxilia no tratamento da tensão pré-menstrual.
- b () Aumenta os níveis de triglicerídeos do sangue.
- c () Reduz o risco de obesidade.
- d () Estimula o aumento do número de células brancas.

LIÇÃO 05 COMO SER TEMPERANTE

1) Temperança é:

- a () Agir de acordo com a minha vontade.
- b () Nunca fazer o que estou com vontade.
- c () Agir com equilíbrio e moderação.
- d () Nenhuma das anteriores.

2) Por que é preciso ter moderação quanto ao trabalho?

- a () Porque a saúde física é prejudicada devido ao esgotamento físico e/ou mental.
- b () Porque a família pode ficar prejudicada devido à falta de tempo do trabalhador.
- c () Para prevenir sofrimentos emocionais como ansiedade e depressão.
- d () Todas as anteriores.

3) Como funciona a mente humana?

- a () Pensamento – sentimento – ação.
- b () Pensamento – ação – sentimento.
- c () Sentimento – ação – pensamento.
- d () Ação – sentimento – pensamento.

LIÇÃO 06 RESPIRE

1) Qual é a forma correta de respirar?

- a () Enchendo os pulmões, levantando o peito e os ombros.
- b () Enchendo a “barriga”, ou seja, utilizando o diafragma como suporte.
- c () Não existe forma correta de respiração.
- d () Respirar pela boca e soltar pelo nariz.

2) Qual dos objetos abaixo não provoca nenhum problema respiratório?

- a () Ar condicionado.
- b () Produtos químicos de limpeza.
- c () Plantas.
- d () Tapetes velhos usados.

3) Qual é o melhor lugar para praticar exercícios físicos?

- a () Em academias fechadas, sem ventilação.
- b () Em quadras públicas de cimento.
- c () Em lugares onde existem fumantes.
- d () Em meio à natureza, em ambientes abertos e ventilados.

LIÇÃO 07 SEU CORPO PRECISA DE DESCANSO

1) Qual opção não corresponde aos benefícios do sono para nossa saúde em geral?

- a () Fortalece o sistema imunológico e controla a sensação de saciedade.
- b () Rejuvenesce as células do corpo e aumenta os níveis de pressão arterial.
- c () Diminui o risco de doenças cardiovasculares e previne a depressão.
- d () Previne a diabetes e aumenta a concentração e o aprendizado de um novo conteúdo.

2) Quais fatores prejudicam o sono e colaboram para uma noite mal dormida?

- a () Fazer uma refeição leve algumas horas antes de dormir.
- b () Não fazer uso de bebidas alcoólicas e do fumo.
- c () Dormir com a televisão e o computador ligados.
- d () Nenhuma das anteriores.

3) O que facilita o sono reparador?

- a () Tirar vários cochilos durante o dia.
- b () O preparo de um jantar farto e gorduroso.
- c () Ouvir músicas agitadas antes de dormir.
- d () Nenhuma das anteriores.

LIÇÃO 08 CONFIE EM DEUS

1) Qual é a relação entre saúde e fé?

- a () Quem tem fé nunca desenvolverá uma doença.
- b () Quem tem fé pode ficar doente, mas sempre alcançará a cura.
- c () Quem tem fé experimenta melhoras em sua saúde.
- d () A fé não se relaciona com nossa saúde física e emocional.

2) Quais são os motivos pelos quais pessoas fervorosas tendem a viver mais?

- a () Por causa dos hábitos saudáveis que geralmente adquirem.
- b () Por causa das crenças que desenvolvem e que trazem esperança, conforto e orientação.
- c () Por causa do apoio social que acabam tendo em suas igrejas e com amigos da mesma fé.
- d () Todas as anteriores.

3) Qual é a relação entre a oração e o funcionamento do cérebro?

- a () Pessoas que oram possuem menos controle de suas emoções.
- b () Os níveis de serotonina e dopamina, que regulam nosso humor, ficam desequilibrados.
- c () A oração nos ajuda a melhorar as relações interpessoais.
- d () Nenhuma das anteriores.

LIÇÃO 09 DEPRESSÃO - HÁ SOLUÇÃO

1) Quais, dentre as alternativas abaixo, não são sintomas da depressão?

- a () Diminuição do prazer em atividades do dia a dia e humor deprimido na maior parte do dia.
- b () Sentimento de inutilidade, perda ou ganho de peso sem estar em dieta e perda de energia.
- c () Sentimento constante de indecisão e pensamentos de desesperança.
- d () Falta de fé e tristeza por uma situação difícil específica.

2) Por que algumas pessoas desenvolvem depressão?

- a () Porque são fracas emocionalmente.
- b () Porque querem chamar a atenção.
- c () Porque não aceitam receber um "não".
- d () Por geralmente terem uma tendência genética somada a um forte sofrimento vivido.

3) Quais são algumas maneiras de tratar a depressão?

- a () Fazendo exercícios físicos regulares e cuidando da alimentação.
- b () Identificando pensamentos negativos e modificando-os.
- c () Através da ajuda médica psiquiátrica e psicológica.
- d () Todas as anteriores.

LIÇÃO 10 ANSIEDADE - COMO CONTROLAR

1) Assinale o correto sobre os Transtornos de Ansiedade:

- a () Durante o ataque de pânico a pessoa sofre um ataque cardíaco.
- b () Uma pessoa tímida tem fobia social.
- c () O medo sentido por uma pessoa que tem uma Fobia Específica é compatível com aquilo que é temido.
- d () Pessoas que passaram por situações de catástrofe podem desenvolver Estresse Pós-Traumático.

2) Por que é importante mudar a forma de pensar para que a ansiedade seja aliviada?

- a () Porque temos que ter pensamento positivo o tempo todo.
- b () Porque às vezes temos maneiras de pensar que nos levam a interpretar uma situação de maneira errada, gerando ansiedade.
- c () A forma de pensar não tem relação com o sentimento de ansiedade.
- d () Nenhuma das anteriores.

3) O que ajuda na diminuição da ansiedade?

- a () Aceitar que a ansiedade existe e aprender a lidar com ela.
- b () Fingir que a ansiedade não existe e não pensar nela.
- c () Tentar eliminá-la totalmente para que nunca mais sinta ansiedade.
- d () Evitar buscar ajuda psicológica e médica.

LIÇÃO 11 LIDANDO COM O LUTO

1) Sobre o luto, o que é incorreto afirmar?

- a () O luto é uma doença que acomete aquele que perdeu alguém importante.
- b () O luto geralmente dura entre 3 meses a 1 ano.
- c () O luto é um período natural de dor emocional intensa por conta da morte de alguém.
- d () O luto, se não vivenciado, pode gerar doenças físicas ou emocionais.

2) Como podemos enfrentar a dor da perda de maneira saudável?

- a () Falando da dor e não se isolando socialmente.
- b () Evitando tomar decisões importantes neste período e pedindo ajuda quando necessário.
- c () Organizando-se para que datas especiais sejam passadas com pessoas especiais.
- d () Todas as anteriores.

3) Como ajudar alguém que se encontra em uma fase terminal de uma doença?

- a () Evite que a pessoa fale sobre morte ou sobre outros assuntos que a preocupem.
- b () Permita que a pessoa passe a maior quantidade de tempo só, a fim de avaliar a própria vida.
- c () Não permita que a pessoa se irrite ou expresse sentimentos de raiva.
- d () Nenhuma das anteriores.

LIÇÃO 12 OBESIDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES

1) Quais são os prejuízos físicos que a obesidade pode acarretar?

- a () Problemas no sistema pulmonar e surgimento de cânceres.
- b () Sobrecarga do sistema cardiovascular.
- c () Desenvolvimento da diabetes e outras complicações metabólicas.
- d () Todas as anteriores.

2) Qual é a maneira correta de se tratar a obesidade?

- a () Não comendo nada ou fazendo dietas muito restritivas.
- b () Compensar o tempo perdido de sedentarismo fazendo cinco horas de exercícios físicos ao dia.
- c () Buscando orientação para uma dieta balanceada e praticando exercícios físicos orientados.
- d () Tomando remédios manipulados.

3) O que é correto acerca dos transtornos alimentares?

- a () A pessoa que os desenvolve está querendo chamar a atenção, além de ser preguiçosa.
- b () Os transtornos alimentares envolvem dificuldades emocionais que são “descontadas” na comida.
- c () A pessoa anorética não corre risco de morte.
- d () Todas as anteriores estão corretas.

LIÇÃO 13 LIDANDO COM VÍCIOS E VICIADOS

1) Quais são os indicadores de que uma pessoa possui um vício?

- a () A falta de controle com relação ao uso de uma substância ou prática de uma atitude.
- b () Necessidade maior de usar a substância/prática para sentir o mesmo prazer que antes.
- c () O surgimento de reações físicas e emocionais quando a pessoa não utiliza a substância.
- d () Todas as anteriores.

2) Por que as pessoas se viciam?

- a () Porque querem.
- b () Porque nada sabiam sobre o perigo do uso da substância/prática.
- c () Para obterem alívio de uma angústia não resolvida.
- d () Nenhuma das anteriores.

3) Assinale a alternativa que traz maneiras corretas de vencer os vícios.

- a () Esconder o problema e evitar buscar ajuda de médicos, psicólogos e grupos de ajuda.
- b () Trocar o vício da substância/prática utilizada por outro de menor impacto.
- c () Admitir a impotência e buscar ajuda médica, psicológica e de grupos de ajuda.
- d () Continuar frequentando locais onde há a prática do vício a fim de se fortalecer.

LIÇÃO 14 PREVENIR É MELHOR

1) Assinale a opção que retrata maneiras de prevenir o câncer:

- a () Aumentar o consumo de carnes e frutas.
- b () Dar preferências aos alimentos refinados em vez dos integrais.
- c () Diminuir a prática de exercícios físicos e dormir menos.
- d () Adotar uma dieta vegetariana, praticar exercícios físicos e respeitar o sono.

2) Dentre os itens abaixo, quais são os que evidenciam um aumento da saúde emocional?

- a () Sempre conter emoções e não falar sobre elas.
- b () Ser bastante rígido consigo mesmo quanto a ter que parar de sofrer rapidamente.
- c () Avaliar a existência de pensamentos disfuncionais que estejam colaborando para a não resolução do problema.
- d () Nenhuma das anteriores.

3) Quais são alguns meios de se fortalecer na vida espiritual?

- a () Orando a Deus e estudando Sua Palavra, a Bíblia.
- b () Lembrando-se de Suas promessas que se estendem a nós hoje.
- c () Não seguir a multidão e evitar contato com aquilo que vai contra as orientações de Deus.
- d () Todas as anteriores.

LIÇÃO 15 SAÚDE E SALVAÇÃO

1) Qual é a melhor definição de saúde?

- a () Ausência de doenças e moléstias do corpo.
- b () Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- c () Saúde é a capacidade de viver bem em comunidade.
- d () Nenhuma das respostas.

2) O ser humano é uma unidade indivisível composta por:

- a () Corpo, mente e espírito.
- b () Corpo, sangue e mente.
- c () Mente, alma e espírito.
- d () Nenhuma das respostas.

3) Quais atividades foram desempenhadas por Jesus em Seu ministério terrestre?

- a () Curou, disciplinou e pregou.
- b () Pregou, caminhou e participou de reuniões importantes.
- c () Curou, pregou e ensinou.
- d () Nenhuma das respostas.

LIÇÃO 16 MEU CORPO - UM SANTUÁRIO

1) Qual é o templo do Espírito Santo mencionado em 1 Coríntios 6:19?

- a () A igreja.
- b () O corpo.
- c () A casa do cristão.
- d () Nenhuma das respostas.

2) Qual é a palavra grega usada em 1 Coríntios 3:17 referindo-se ao templo de Deus?

- a () *naos*.
- b () *hieron*.
- c () *metamorfoo*.
- d () *hagios*.

3) Quais personagens bíblicos não se conformaram com a cultura vigente da época?

- a () Judas Iscariotes e João Batista.
- b () Balaão e Maria Madalena.
- c () José e Daniel.
- d () Nenhuma das respostas.